

ARNALDO NETO

VIVENDO DE PROPÓSITO

DESCUBRA SEU
PROPÓSITO EM
10 PASSOS SIMPLES
E TOME AS DECISÕES
QUE VÃO MUDAR
A SUA VIDA!





Copyright © 2019 Arnaldo Neto

Editor Guilherme Tolomei
Produção Editorial Roberta Pessoa
Capa Giulia Guido
Diagramação Ana Cláudia Santos
Revisão Tatiana Guedes

Ficha catalográfica elaborada por Isabel Andrade – CRB – 7/6380

P667 Pires Neto, Arnaldo Dias Cardoso

Vivendo de propósito: descubra seu propósito em 10 passos simples e tome as decisões que vão mudar sua vida. / Arnaldo Dias Cardoso Pires Neto – Rio de Janeiro: Editora Mastermind, 2019.

ISBN: 978-65-80885-05-3

1. Autorrealização. 2. Auto-desenvolvimento. 3. Autoconhecimento 4. Sucesso pessoal. 5. Treinamento pessoal. I. Pires Neto, Arnaldo Dias. II. Título.

CDD 658.3124
CDU 005.95

Editora Mastermind é uma marca da empresa Ncom CNPJ: 32508750000165
Rua Mário Portela, 106 – Laranjeiras
Rio de Janeiro – RJ
CEP: 22241-000
contato@editoramastermind.com.br

“Arnaldo é um exemplo de pessoa que vive da sua arte e vem impactando a vida de centenas de pessoas, para que sigam caminhos com mais propósito e liberdade. Recomendo seu trabalho para quem quiser viver uma vida extraordinária, e não apenas sobreviver preso aos códigos limitadores da sociedade”

Ian Borges, Lifestyle Strategist

“Arnaldo é inquieto, questionador, agregador, legítimo influenciador. Um descobridor de propósitos para o bem-viver”

José Ilan, jornalista da Fox Sports e apresentador do Central Fox

“Graças ao Arnaldo e ao Vivendo de Propósito, hoje tenho mais consciência do meu valor, consigo me expor mais e sinto menos medo de falhar. Me sinto cada vez mais próxima da evolução e do meu objetivo. Parabéns pelo trabalho!”

Nicole Casares, do “Cariocando no Rio”

“Conheci o Arnaldo quando ele procurava um propósito para a vida dele. Passaram os anos e hoje o trabalho dele é ajudar as pessoas a encontrar um propósito para vida delas. É, no mínimo, uma história que merece ser contada”

Rica Perrone, Jornalista

“Arnaldo vive totalmente a sua verdade! Eu pude acompanhar de perto essa sua jornada e tenho um orgulho imenso dele ajudar tantas vidas! Esse livro será um divisor de águas para quem busca uma vida com propósito e que faça sentido todo os dias!”

Amanda Bífaro, Psicóloga e Mentora de Carreiras

Sumário

[Agradecimentos](#)

[Perguntas mais frequentes](#)

[Mas por que eu preciso descobrir meu propósito?](#)

[1. Sonhos de Propósito](#)

[2. Valores de Propósito](#)

[3. Talentos de Propósito](#)

[4. Paixões de Propósito](#)

[5. Contribuições de Propósito](#)

[6. Problemas de Propósito](#)

[7. Girassol de Propósito](#)

[7.1. Perguntas de Propósito](#)

[8. Prova de Propósito](#)

[8.1. Prova de Propósito \(Parte 2\)](#)

[9. Crescimento de Propósito](#)

[9.1. Roda de Propósito](#)

[9.2. Crenças de Propósito](#)

[9.3. Gratidão de Propósito](#)

[10. Expansão de Propósito](#)

[Conteúdo Bônus](#)

[Ferramentas extras](#)

Agradecimentos

Quem já viu alguma palestra minha sabe que eu tenho o costume de começar e terminar agradecendo. E nesse livro não será diferente. Primeiramente, obrigado aos clientes que me permitiram perceber que o que faço, de fato, tem impacto na vida das pessoas.

Obrigado, em especial, aos primeiros: Iago Gravina, Carol Cordilha, Diego Conceição, Luciana Andreatta e Felipe Reis, que acreditaram em mim quando o “Vivendo de Propósito” sequer existia e meus atendimentos eram em uma sala escura e calorenta.

Obrigado aos mentores que me ensinaram e me inspiraram a criar o meu próprio caminho. Dos mais distantes Tony Robbins, Tim Ferriss, Derek Sivers, Mark Manson, Seth Godin e Simon Sinek aos mais próximos Pedrinho Salomão, Guilherme Tolomei, Afonso Tresdê, Gianni Cara, Amanda Bífaró e Ian Borges.

Obrigado também a quem colocou a mão na massa e me ajudou a materializar esse sonho. Obrigado de coração, José Guilherme Coelho, por ajudar uma ideia distante a se tornar realidade. Sua proatividade e carinho foram capitais para que todos possam estar lendo essas linhas agora. Obrigado Maria La Croix por estar presente em minha primeira palestra, em meu primeiro seminário e na primeira impressão deste livro.

Obrigado sempre, Agência HQT, e em especial a Rodrigo Moraes, Ana Cláudia Santos e Tati Guedes, por tornarem um arquivo de word arcaico em uma bela obra. A sensibilidade e dedicação de vocês transformou um diamante bruto em um belo presente, para mim e para todos os leitores. Ainda na HQT, obrigado Fernanda Saudino e Bruno Stockler, não só por fazerem questão de me acompanhar em mais essa empreitada, mas principalmente por todo o aprendizado que me proporcionaram enquanto fomos sócios. Não é comum sair de uma sociedade para uma amizade eterna e isso deve ser louvado.

Falando em amizades, obrigado a todos os amigos, desde o Santo Inácio, passando pela praia e pela vida, que nunca questionaram minhas iniciativas. De vocês, só tive apoio incondicional. Apoio esse que sedimentou a coragem para escrever essas páginas. Mil vezes obrigado! O resto dos agradecimentos, como prometido, ficam para o final ([clique aqui](#)).

Introdução

O Vivendo de Propósito é um método que tem como objetivo ajudar pessoas a encontrar o propósito para que possam conquistar a vida que sempre sonharam.

Usualmente o método é apresentado aos interessados através de 10 sessões, que podem ser individuais ou em grupo.

Embora os resultados sejam maravilhosos, tal formato é limitado.

Afinal, por mais que tenha energia para atender 12 pessoas por dia, sou um só e o dia só tem 24 horas.

Por isso, precisava pensar em maneiras de escalar esse conhecimento.

A resposta estava clara, embora ainda não estivesse escrita.

Um livro permite que qualquer pessoa, em qualquer lugar do mundo, a qualquer momento, acesse todo o conteúdo que criei.

Nas próximas páginas você vai descobrir diversos fatores importantes sobre você mesmo, como seus sonhos, seus talentos, seus valores e suas paixões.

Misturando todos esses elementos, finalmente teremos insumos para encontrar o seu propósito.

Depois da descoberta mais importante da sua vida, vamos traçar o caminho para tornar esse propósito realidade e aprender a superar os eventuais obstáculos que podem aparecer na estrada.

Com esta leitura eu espero que você não só descubra o seu propósito, mas também tome as decisões que vão mudar a sua vida.

Boa sorte! Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

Arnaldo Neto

“Os dois dias mais importantes da sua vida são: o dia em que você nasceu e o dia em que você descobre o porquê.”

Mark Twain

Prefácio

Foram seis meses imerso na busca por propósito.

Ao longo desses, foram muitas leituras, passando por Tony Robbins e Tim Ferriss. De Clóvis de Barros a Mark Twain. De Simon Sinek a Brendon Bouchard.

Todos me explicaram, e muito bem por sinal, o que é propósito.

O que te gera energia ilimitada.

Através do que você desperta o amor no outro.

Através do que se torna um instrumento do universo.

Como se mantém eterno.

O que te faz acordar motivado, trabalhar com segurança, servir o próximo e dormir realizado.

Até aí, tudo bem.

Já sei o que é propósito.

Mas afinal, qual o meu?

E embora alguns desses incríveis autores passem exercícios para essa tão esperada descoberta, ainda achava aquilo tudo um pouco vago.

Beleza, escrevi essa frase aqui, mas como eu sei que é isso mesmo?

Se dizem que toda grande ideia começa com uma insatisfação, a minha foi essa.

Qual é o meu propósito? Como sei se isso está certo? E como faço para viver de acordo com ele?

E assim a piada estava pronta.

Justamente por não saber como descobrir meu propósito, meu propósito se tornou ajudar as pessoas a encontrarem o delas!

E para que isso fosse bem prático e objetivo - justamente o que sempre busquei - desenvolvi 10 passos bem simples nessa busca. Prometo que depois de percorrer cada um deles você não só vai saber o que é propósito, como vai descobrir qual é o seu, escrevê-lo palavra a palavra, validá-lo a partir de fatos importantes da sua vida e viver diariamente de acordo com ele.

O que me faz ter a certeza de que isso funciona?

Eu fui a cobaia, o primeiro aluno, testei cada passo sugerido nos próximos capítulos e o que descobri mudou totalmente a minha vida.

Hoje vivo de propósito e estou no meu auge financeiro, físico, espiritual e emocional.

Para que você tenha a mesma transformação, preciso que você desligue o barulho externo e entre de cabeça nessa jornada comigo.

Bora!

#VivendoDePropósito

Antes de começar, alguns avisos:

No final de cada capítulo eu vou te pedir pra anotar algumas tarefas. Se você ler esse livro de maneira corrida, não se preocupe. No final, faremos juntos um plano de ação para compilar todas elas. Se preferir ler de maneira intermitente, acho interessante estipular datas para execução das tarefas ao final de cada capítulo. Ao término da leitura, basta colocar no planejamento estratégico aquelas que ainda não executou.

Sim, esse é um livro de exercícios. Então, tenha o tempo todo papel e caneta na mão e esteja pronto para trabalhar.

E não, esse livro não acaba quando termina. Revisite sempre que estiver na dúvida do seu caminho e sentir que a descoberta do propósito pode te trazer mais clareza.

Perguntas Mais Frequentes

Para quem é esse livro?

De maneira abrangente, para qualquer pessoa que procure entregar mais para o mundo a partir da descoberta do propósito. Descobrir sua missão vai te gerar diversos benefícios, entre eles: contribuir mais com as pessoas, inspirar outras a fazer o mesmo, tomar melhores decisões, ter mais produtividade, clareza e mais. Quem me procura, geralmente está em uma dessas situações:

- Insatisfeitas no trabalho, buscando fazer uma transição para uma carreira com mais sentido e liberdade;
- Na dúvida de que caminho seguir no vestibular;
- Buscando estímulo para ter uma rotina mais produtiva e organizada;
- Buscando coragem para colocar seu projeto no mundo;

A descoberta do propósito te permite fazer tudo isso, além de interromper comportamentos indesejados como:

- Atirar para tudo que é lado, sem conseguir determinar um objetivo;
- Começar projetos e não terminar;
- Apertar o botão “soneca” ao acordar;
- Levantar da cama desmotivado;
- Trabalhar sem energia;
- Chegar em casa com o sentimento que faltou alguma coisa;
- Entre outros.

Se identificou com alguma das situações descritas aqui? Com muitas? Esse livro é para você!

Afinal, o que é propósito?

Eu poderia escrever algumas páginas com definições tão belas como abstratas. “Propósito é o que você nasceu para fazer...”, “propósito é o que te faz acordar motivado e dormir realizado...”. Mas eu tenho minha própria definição, oriunda

de muito estudo e penso que ela é bem objetiva. Para mim, nosso propósito - o meu, o seu, o de todo mundo - é usar nossos talentos para contribuir com o mundo e com as pessoas ao nosso redor. Somos abençoados com dons e estamos aqui nesse mundão para usá-los de maneira a deixar um legado, uma marca, promover uma mudança positiva. Resumindo: nosso propósito é utilizar nossos talentos para contribuir com o mundo e as pessoas ao nosso redor. Por isso digo que esse livro não é de auto ajuda, mas sim um livro de ajuda ao próximo.

Posso ter mais de um propósito?

Acredito que não. Você nasceu com um propósito, veio ao mundo com uma missão, está vivendo para poder promover algum tipo de mudança. E isso você carrega desde seu primeiro dia de vida, embora possa demorar para descobrir (alguns nunca descobrem). O que pode acontecer é você ter propositos nichados. Por exemplo, seu propósito principal é um, mas você tem um propósito no trabalho, outro na família e outro no seu grupo de amigos.

Meu propósito pode mudar?

Também acredito que não. Você pode ter mais clareza do seu propósito ao longo dos anos e mudar sua compreensão sobre o mesmo. Mas você nasceu para fazer o que nasceu para fazer e isso não muda. Você pode também mudar as palavras com as quais expressa sua missão nesse mundo, mas a sua missão está com você desde o seu primeiro dia e vai te acompanhar até o último.

Meu propósito é o meu trabalho?

Definitivamente não. Seu propósito é o que veio fazer nesse mundo e o seu trabalho é como você coloca isso em ação. Por exemplo, o meu propósito é “ajudar pessoas a encontrar o propósito”. Eu poderia fazer isso através de diversas profissões e entre todas elas decidi criar o método vivendo de propósito. Assim como um indivíduo cujo propósito é “cuidar de crianças” pode ser de pediatra a babá. Aqui você vai encontrar o seu propósito e posteriormente pensar em uma carreira e/ou projeto para torná-lo realidade.

Encontrei meu propósito, e agora?

Repare que o nome do processo não é “Encontre o Seu Propósito”, mas sim “Vivendo de Propósito”. Nessas páginas você não só vai encontrá-lo, mas também vai aprender a escolher uma profissão que esteja congruente com ele, para que possa literalmente viver fazendo o que ama.

Para tirar dúvidas, dar sugestões ou marcar palestras, treinamentos e atendimentos com o Arnaldo basta mandar um email para: contato@arnaldodeproposito.com.

Vamos começar?

Mas por que eu preciso descobrir meu propósito? Será que eu tenho mesmo que fazer isso?

O ano era 2017.

E as coisas não estavam muito bem.

Dizem que quando você chega perto dos 30 anos o seu propósito começa a chamar.

E o meu estava gritando.

Trabalhava já há 5 anos com marketing digital, na empresa que fundei, a HQT (Hola Que Tal).

Os clientes eram incríveis, o time mais ainda.

O escritório ficava em uma casa linda em Copacabana, no coração do Rio de Janeiro, que mais parecia um lar.

Embora trabalhasse muitas horas por semana, escolhia meu horário e conhecia muita gente boa por tocar prioritariamente a área comercial.

Aparentemente uma vida perfeita.

Mas por que diabos ia dormir todo dia com o sentimento de que não tinha sido suficiente?

Por que acordava diariamente desmotivado?

A verdade é que, no alto dos meus 29 anos, eu não fazia ideia.

E esse sentimento começou a aumentar a um ponto que quase não cabia no peito.

Hoje eu sei o que é.

A famosa “dor de propósito” que bate em todo mundo que não conhece o seu.

Eu definitivamente não conhecia.

Até que um dia uma coach nos visitou na empresa para fazer um site.

Meu sócio, que havia marcado a reunião, não pode comparecer e me pediu para conversar com ela.

Que sorte a minha!

A potencial cliente era a Bruna Campello, que me falou que ajudava as indivíduos a encontrar o propósito!

Como assim? Existem pessoas que trabalham ajudando as outras a encontrar o propósito?

Que máximo!

Antes mesmo da Bruna contratar a gente como agência, eu queria contratar o serviço dela.

No entanto, ela só atende mulheres e me indicou uma outra profissional, a Amanda Bífaro, com quem comecei meu primeiro processo.

Nas primeiras sessões com a Amandinha pela primeira vez questionei temas como meus valores, meus talentos e meu propósito.

Não demorou muito para eu entender que minha existência me apontava para um caminho diferente do Marketing.

Assim, decidi vender minha participação na empresa para trilhar uma nova trajetória.

Maluquice para muitos, afinal estava saindo de um empreendimento que tinha construído, que me dava um salário sólido e bastante reconhecimento.

Mas para mim maluquice sempre foi não seguir o coração.

E quando me vi livre para escolher uma nova direção, a decisão foi óbvia.

Nos capítulos a seguir, explico para vocês que nosso propósito tem muita relação com ajudar as pessoas a não passar pela dor que passamos.

E foi exatamente o que aconteceu comigo.

O cara que sofreu durante 12 anos (dos 17 aos 29) sem saber o seu propósito finalmente o descobriu e, conseqüentemente, decidiu ajudar outras pessoas a terem o mesmo tipo de resultado.

Se a descoberta do propósito mudou a minha vida, eu queria ajudar o mundo a ter o mesmo tipo de transformação.

E continuei nessa construção quando me formei em cursos de facilitação, coaching e mentoria pelo, Sebrae, Febracis e Casa do Saber.

Agora já estamos em 2018 e já estou atendendo meus primeiros clientes, ainda de maneira gratuita.

Obrigado Iago Gravina, Diego Conceição, Luciana Andreatta e Carol Cordilha por confiarem em mim quando nem eu mesmo confiava.

Depois vieram os primeiros clientes pagos e a confiança para mais um movimento ousado.

Amei as formações que fiz, mas nenhuma delas era direcionada para a descoberta do propósito.

Então, embora estivesse tendo sucesso com meus clientes, não estava conseguindo proporcionar a eles o mesmo que tive.

Então, aconteceu.

Em um surto criativo de algumas noites sem dormir, comecei a criar o método Vivendo de Propósito.

A impressão que eu tinha era que alguma forma divina tinha assumido meu

corpo.

Eu não conseguia parar.

Escrevia, escrevia e escrevia um pouco mais.

Assim nasceu o Vivendo de Propósito.

E com ele tudo mudou.

Se antes conseguia ajudar meus clientes a traçar e conquistar metas, com o método passei a mudar vidas.

Se tinha dificuldades para preencher minha agenda, até com clientes não pagantes, com o método precisei contratar uma assistente só para agendar minhas sessões individuais.

Sessões individuais que viraram sessões para grupos, que viraram palestra, que viraram um canal no Youtube, que se converteram em um Instagram com mais de 10 mil seguidores, postagens diárias e muita interação.

Hoje, ao escrever este livro, já atendi mais de 200 pessoas (clientes no Brasil, Estados Unidos, França e Portugal), dei mais de 50 palestras (para multinacionais, startups e ONGS), já fiz workshops de 12 horas, atendi pessoas em situação de rua e lancei um curso online.

Mais importante: graças a descoberta do meu propósito e a tradução do que vivi para o meu método, vivo hoje meu auge espiritual, físico, emocional e financeiro.

E é justamente por isso que tenho confiança de que posso mudar a sua vida.

Fui o primeiro aluno, a cobaia e passei por cada um dos passos que você verá a seguir.

Desejo para você ainda mais sucesso do que tive.

Boa sorte e mãos a obra!

Hoje e sempre #VivendoDePropósito

Para tirar dúvidas, dar sugestões ou marcar palestras, treinamentos e atendimentos com o Arnaldo basta mandar um email para:

contato@arnaldodeproposito.com

1

Sonhos de Propósito

O primeiro passo para entender qual é o seu propósito é se reconectar com seus sonhos. E muitos de nós nos esquecemos de sonhar no mundo fugaz em que vivemos. Por isso, o grande objetivo desse exercício inicial é fazer com que você acesse seus sonhos de verdade, sem os obstáculos do dinheiro, do tempo, do medo e da culpa.

Para isso, preciso que fique na posição mais confortável que possa ficar no momento.

Agora pense em um mundo ideal, no qual tudo é possível. Literalmente, o mundo que você escolhe para você mesmo. Como se pudesse desenhar a sua vida perfeita, sem limitações de dinheiro e nem julgamento. Quero que após ler esse parágrafo feche seus olhos e pense em quatro imagens que compõem esse mundo. Imagens de quem você quer ser, o que quer fazer, ter, com quem quer estar...Ou qualquer imagem que faça parte do seu universo ideal. O mais importante é pensar em quatro no total. Pronto? Então, mãos à obra! Feche os olhos agora e só continue a ler quando tiver as quatro imagens.

Pensou? Agora quero que você desenhe essas quatro imagens. Utilize os quatro quadrantes da folha a seguir. Faça agora e só volte a ler quando terminar.

Feito? Agora eu quero que você numere esses sonhos de 1 a 4 na ordem de importância. Depois de fazer isso, dirija sua atenção ao primeiro deles. Qual a sua real motivação por trás disso? Quer um exemplo de como abordar esta pergunta? Um cliente desenhou seu corpo ideal (segundo ele, 20kg a menos). Quando o questionei sobre a real motivação do desenho, ele enxugou uma lágrima e me contou que seu desejo era jogar futebol com o filho, algo que ele não conseguia fazer há anos, devido ao sobrepeso.

É esse tipo de motivação que quero gerar em você. Então, no mais importante dos quatro desenhos que acabou de fazer, quero saber qual a sua real motivação por ter escolhido esse em particular. Concentre-se e tente buscar qual é a camada mais profunda de motivação por trás dele.

Assim que conseguir, você estará pronto para colocar a pitada de mágica que faz isso tudo se tornar realidade.

Conseguiu? Então, vamos lá!

Agora eu quero que você coloque data, (sim senhor, data!) em cada um desses desenhos.

Dia, mês e ano! E se reclamar eu peço para botar as horas.

Colocou?

Então, como presente por ser um ótimo aluno, vou compartilhar com você como foi a primeira vez que fiz esse exercício.

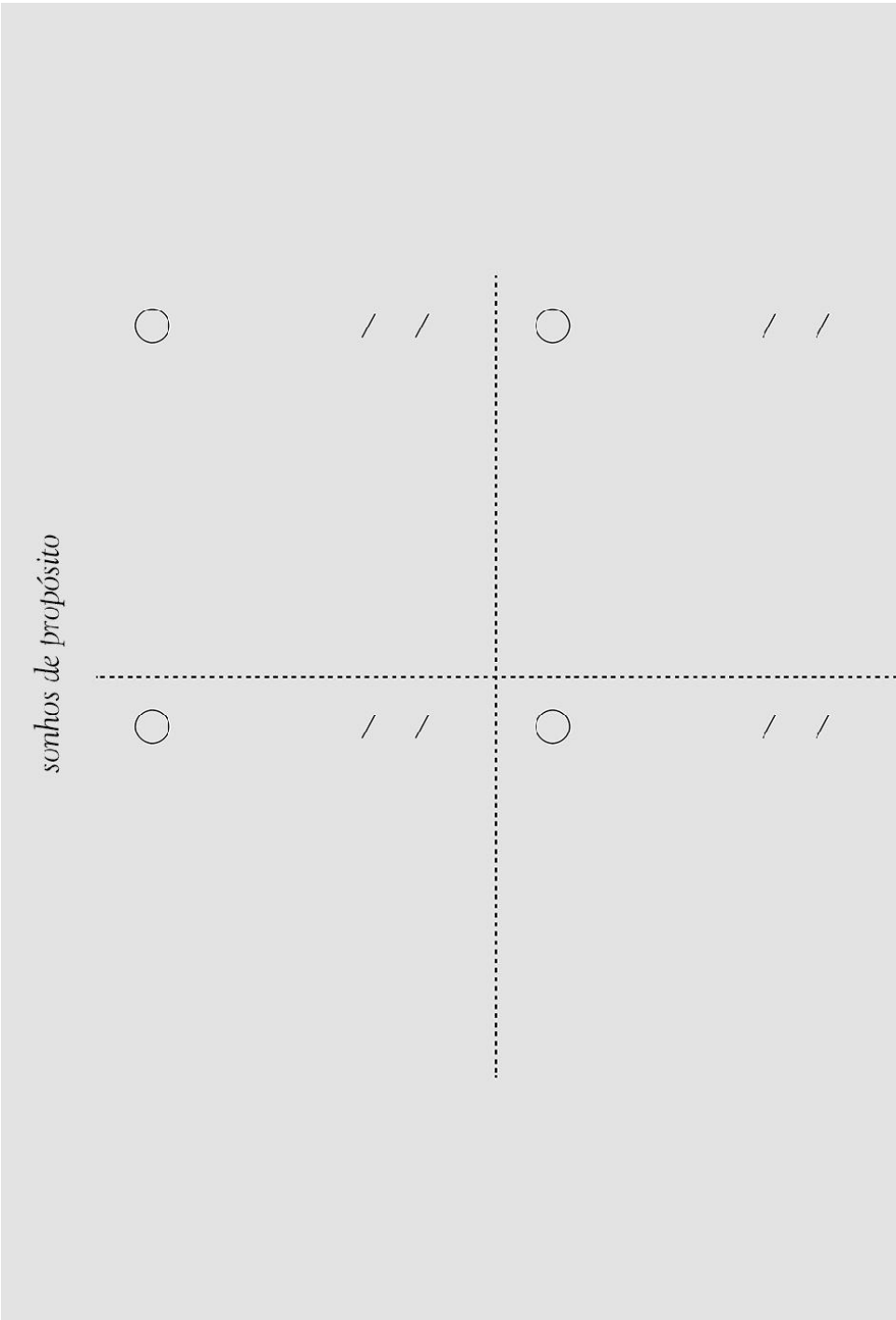
No final de 2017, desenhei esses quatro sonhos.

O primeiro, gravar meu canal no Youtube. O segundo, uma palestra como coach. O terceiro, voltar a praticar esportes (enquanto desenhava, na minha formação na Febracis, estava com o joelho apoiado em uma cadeira, sem saber se teria que operar ou não). Hoje, meu canal está no ar, dou palestras semanalmente, pratico todos os esportes que amo e nunca precisei “entrar na faca”. O quarto me representava morando sozinho, com um ambiente propício para trabalhar e descansar. É exatamente desta cama que estou escrevendo essas palavras.

E o que me fez conquistar isso tudo? Justamente ter desenhado.

Ao acordar todos os dias e olhar para esses desenhos entendia que não estava levantando da cama às 6h da manhã à toa, mas sim para me aproximar desses sonhos que literalmente mudariam a minha vida. E mudaram!

A principal característica de pessoas de sucesso é que elas sabem aonde querem chegar. E justamente por saberem, fazem o que tem que ser feito para chegar lá.



É esse tipo de clareza e determinação que espero ter gerado em você com esse exercício.

Então faça como eu e escreva aí no verso ou em um canto da folha a data de hoje.

Te peço isso, pois tenho certeza de que um dia você vai mostrar esse desenho para muita gente, as inspirando e mostrando como realizou tudo o que desejou.

Exatamente como espero estar fazendo com você agora.

Uma última explicação sobre esse exercício, talvez a melhor de todas, vem de uma fórmula que desde que aprendi nunca mais me esqueci:

Realidade = Sonho + Tempo + Ação

O sonho está desenhado. O tempo você colocou aí nas datas. A ação só depende de você e tenho certeza que os próximos passos vão te motivar mais ainda a agir.

Para tirar dúvidas, dar sugestões ou marcar palestras, treinamentos e atendimentos com o Arnaldo basta mandar um email para:

contato@arnaldodeproposito.com



Bruno Stockler,
sócio da Agência HQT

Experiência incrível e reveladora!

Já tinha uma admiração muito grande pelo Naldo de outros carnavais. Fomos sócios por 5 anos na agência HQT - empresa que ele ajudou a fundar - e foi neste convívio diário, intenso e divertido que descobri a pessoa maravilhosa que ele é.

Aprendi (e aprendo) muito com as suas atitudes, tudo que emana para os outros e para o mundo. Escolhi confiar e não poderia ter feito algo melhor para mim.

Sempre soube que o Naldo teria a capacidade de se destacar em qualquer coisa que se propusesse a fazer, mas o Vivendo de Propósito parece que foi feito pra ele e ele, durante toda a sua existência e mesmo sem saber, se preparou para este momento que está vivendo agora.

Tenho muito orgulho de ter feito parte da trajetória de vida de uma pessoa tão especial.

Serei eternamente grato por todos os ensinamentos absorvidos durante o processo de propósito que fizemos juntos. A profecia feita por ele em nosso segundo encontro - de que eu daria uma palestra ainda no ano de 2018 - se concretizou uma semana depois do término das sessões. O melhor: nossas sessões eram todas baseadas no preparo de uma apresentação que eu nem sabia ainda que daria. Ou seja, quando está tudo alinhado e estamos com as pessoas

certas tudo vai dar certo!

Obrigado, irmão.

Te amo.

2

Valores de Propósito

Observo uma certa confusão, inclusive no mercado de autodesenvolvimento, sobre o que são valores.

Valores não são características. Uma característica é algo que você tem.

Valor é algo que é importante para você. Algo que você busca, almeja.

Algo que te faz escolher um caminho ao invés de outro.

Algo que se faltar vai te incomodar para caramba.

Algo que é tão importante para você, que você cobra dos outros.

Segundo o autor Michael J. Losier, valores são suas necessidades de realização, ou seja, os fatores que você necessita para se sentir realizado.

Um bom exemplo da diferença entre características e valores:

Você pode ser um cara honesto, isso é uma característica sua.

Mas se não for um valor, você, por mais honesto que seja, não vai se incomodar de trabalhar com um cara meio suspeito.

Contanto que você mantenha a sua honestidade, pouco importa o que aquele cara faz, já que honestidade não é uma necessidade para a sua realização.

Se fosse, você não chegaria nem perto de um cara que não fosse muito honesto.

Resumindo, características são o que você tem, valores são o que você busca para se sentir realizado.

Eu vi muita gente ajudando as pessoas a encontrar seus valores da seguinte maneira:

Uma lista de vários valores, pedindo para ela escolher o que é mais importante.

Eu fiz esse exercício algumas vezes e cada a dia obtive um resultado diferente, o que prova sua ineficácia.

Sendo assim, a maneira mais precisa de reconhecer seus valores é buscá-los em fatos importantes da sua vida.

Utilize as linhas do tempo a seguir para reconhecer:

Os 3 melhores momentos da sua vida.

Os 3 piores momentos da sua vida.

As 3 decisões mais importantes que já tomou em sua vida.

3 coisas sobre sua vida atual que você ama.

3 coisas sobre sua vida atual que te incomodam.

É importante ser bastante intuitivo nesses exercícios. Então, escreva o que vier à cabeça e não tente se condicionar para que venha algo que você queira.

sonhos de propósito

.....>

.....>

.....>

3 coisas que você ama:

.....

.....

.....

3 coisas que te incomodam:

.....

.....

.....

Agora que você identificou esses momentos, faz sentido te mostrar uma lista de valores.

Agora, em cada linha do tempo que fez, reconheça em cada momento os valores presentes (veja lista na página seguinte).

Nos melhores momentos, quais valores estavam presentes?

.....
.....

Nos piores, quais faltaram?

.....
.....

Nas decisões, quais valores te fizeram tomar aquela decisão?

.....
.....

Nas 3 coisas que ama, quais os valores presentes?

.....
.....

Nas 3 que te incomodam, quais são os valores ausentes?

.....
.....

É bem possível que um mesmo valor esteja presente em vários momentos e isso faz parte do exercício.

Importante frisar que a lista acima contém muitos dos principais valores possíveis. Mas ela serve apenas para te mostrar o que são valores. Caso algum que você tenha percebido esteja faltando, fique à vontade para identificar.

Só lembrando que felicidade, amor, paz são princípios universais e não valores, ok?

Então, vá lá agora e liste em cada momento de cada linha do tempo os três valores presentes.

valores de propósito

<i>Família</i>	<i>Amizade</i>	<i>Liberdade</i>
<i>Honestidade</i>	<i>Comprometimento</i>	<i>Contribuição</i>
<i>Variedade</i>	<i>Reciprocidade</i>	<i>Compaixão</i>
<i>Justiça</i>	<i>Respeito</i>	<i>Lealdade</i>
<i>Desafio</i>	<i>Aprendizado</i>	<i>Diversão</i>
<i>Poder</i>	<i>Reconhecimento</i>	<i>Dinheiro</i>
<i>Gratidão</i>	<i>Alegria</i>	<i>Tranquilidade</i>
<i>Humor</i>	<i>Humildade</i>	<i>Organização</i>
<i>Confiança</i>	<i>Segurança</i>	<i>Integridade</i>
<i>Educação</i>	<i>Gentileza</i>	<i>Criatividade</i>
<i>Inovação</i>	<i>Originalidade</i>	<i>Empatia</i>
<i>Caráter</i>	<i>Realização</i>	<i>Tempo</i>
<i>Pessoas</i>	<i>Praticidade</i>	<i>Objetividade</i>
<i>Qualidade de Vida</i>	<i>Responsabilidade</i>	<i>Propósito</i>
<i>Organização</i>	<i>Compromisso</i>	<i>Espontaneidade</i>
<i>Surpresa</i>	<i>Possibilidade</i>	<i>Conexão</i>
<i>Comunicação</i>	<i>Saúde</i>	<i>Ética</i>
<i>Coragem</i>	<i>Aventura</i>	<i>Espiritualidade</i>
<i>Desempenho</i>	<i>Aceitação</i>	<i>Excelência</i>
<i>Sensibilidade</i>	<i>Bem-estar</i>	

Assim que o fizer, comece agora a identificar quais são os valores que mais se repetem e liste na ordem os cinco mais citados.

Se por acaso no final você não tiver cinco que se repetiram, pode completar a lista usando a sua sensibilidade.

1.
2.
3.
4.
5.

Feito?

Maravilha, agora você já tem um belo esboço de quais são suas necessidades de realização.

Vamos apenas conferir se é essa a ordem mesmo.

Supondo que tenha saído: Liberdade, Honestidade, Contribuição, Reconhecimento, Comprometimento.

Será que liberdade é realmente mais importante que honestidade para você?

Em uma situação na qual você precise mentir para não ir para cadeia, você mente?

Difícil, não?

Mas vai ser mesmo, pois são todos valores muito importantes para você e agora precisamos entender qual a ordem deles.

Faça esses embates de acordo com o quadro abaixo e chegue a uma ordem final.

1.
2.
3.
4.
5.

Parabéns! Agora você já sabe quais são os seus cinco principais valores e sua

ordem de prioridade. Ou seja, já sabe o que mais precisa (e de maneira ordenada) para se sentir feliz e realizado.

Agora que já tem isso em mente, escreva nos quadrantes da página seguinte quatro atitudes que pode tomar para atender com mais ênfase a esses valores e assim se sentir mais realizado.

Atitudes concretas, ok?

Nada de “Me esforçar mais”.

Se esforçar como? Queremos tarefas concretas que possam ser realizadas e mensuradas. Após escolher as quatro, atribua uma data a cada uma delas e siga em frente para uma vida de realizações.

Ou você ainda não entendeu?

Quando você encontra seus valores, você encontra a chave, o código, os ingredientes que precisa para uma vida realizada.

Com eles, você mesmo pode ir em busca de mais plenitude.

Com eles, pode conversar com as pessoas com que se relaciona a fim de que elas respeitem mais esses fatores ao lidar com você.

Esse exercício pode salvar sua vida e seus relacionamentos e é com essa seriedade que eu quero que você o leve daqui em diante.

Para tirar dúvidas, dar sugestões ou marcar palestras, treinamentos e atendimentos com o Arnaldo basta mandar um email para:

contato@arnaldodeproposito.com

valores de propósito

1.
.....

2.
.....

3.
.....

4.
.....

5.
.....



Jorge Rollins

O Vivendo de Propósito, com o Arnaldo, foi essencial na minha vida. Tudo começou com um desejo de me encontrar profissionalmente e descobrir o que dava sentido a ela, para mim.

No meio do caminho, uma amizade se transformou, e ganhei no Arnaldo um irmão que eu sei que vou poder contar sempre. Descobri qual era o meu propósito e o que fazia a vida ter sentido para mim. O processo me ajudou a lidar com o pior momento da minha vida, a perda do meu pai. Consegui ver que a minha vida não tinha acabado, como eu pensava, e que eu ainda tinha muito para realizar. Se eu puder te dar um conselho, entre no Vivendo de Propósito, mas entre de cabeça. O Arnaldo dedicou muito do seu tempo aperfeiçoando o método e antes disso investigando e descobrindo o seu propósito.

Hoje ele tem o poder de ajudar centenas de pessoas que estão perdidas na confusão em que vivemos hoje. Parar, pensar um pouco em si e refletir é primordial. De nada adianta viver muito, ganhar muito dinheiro e chegar em casa com aquele sentimento de odiar o que se faz todos os dias.

Obrigado, irmão. Obrigado, Vivendo de Propósito, por salvarem a minha vida.

3

Talentos de Propósito

A minha definição de propósito vocês já conhecem do início desse livro:

Como você segue suas paixões e utiliza seus talentos para contribuir com as pessoas e o mundo ao seu redor.

Então já ficou a dica: para encontrar seu propósito você precisa, claro, saber quais são os seus talentos.

E mais uma vez, eu não vou simplesmente pedir para você citá-los.

Vamos embarcar novamente em uma viagem rumo ao seu passado para identificá-los.

Dessa vez gostaria que você preenchesse a linha do tempo abaixo com as 4 grandes conquistas de sua vida.

----->

Mantendo o estado espírito intuitivo e sem pensar. O que vier à tona é válido, tinha que emergir.

Agora, por favor, reconheça em cada momento pelo menos dois talentos seus que estavam presentes para que você chegasse a tal conquista.

Exemplo:

Um grande momento da minha vida foi criar esse processo e para isso eu precisei de muita criatividade.

Lembrando que se algum talento se repetir não precisa citá-lo duas vezes, basta colocar um asterisco ao lado do talento (ou quantos asteriscos forem necessários dependendo do número de repetições).

Liste todos esses no quadro ao lado.

Listou?

Agora vamos preencher ainda mais essa lista. Afinal, quanto mais talento melhor.

Tente, a partir de cada pergunta abaixo, colocar mais dois talentos no quadro (aqui vale a mesma regra que citei acima para repetições).

O que você faz com facilidade desde que é criança? Quais talentos isso evidencia?

O que para você é fácil e para as outras pessoas nem tanto? Sabe quando você faz algo que impressiona a todos e que para você é normal? As pessoas te elogiam quando você faz o quê? Quais talentos isso evidencia?

As pessoas te procuram para que você resolva que problema? Quais talentos isso evidencia?

E se eu perguntar para um grande amigo seu, que te conhece como ninguém, sobre os seus talentos, o que ele me responderia? Experimente de fato ligar para, no mínimo, um amigo e validar essa resposta.

Garanto que eles citarão talentos que você nem pensou.

Afinal, se é um talento seu é tão natural que às vezes você nem percebe, mas para quem está de fora é muito nítido.

De acordo com essas respostas, eu imagino que você tenha listado ao menos 10 talentos únicos.

Da mesma maneira que fizemos com os valores, gostaria agora que listasse os cinco principais de acordo com os seguintes critérios:

Os que mais se repetiram, os que englobam outros - por exemplo, você pode englobar simpatia e carisma dentro de comunicação - e os que você identifica por sensibilidade. Pode ser que um talento tenha aparecido apenas uma vez, mas ainda assim você acredite que seja muito marcante.

1.
2.
3.
4.
5.

[illegible]

Agora que você já tem os cinco principais, preencha os quatro quadrantes a seguir com atitudes que você pode tomar para utilizar melhor esses talentos em prol dos seus sonhos.

Boa sorte e rumo ao próximo capítulo.

Para tirar dúvidas, dar sugestões ou marcar palestras, treinamentos e atendimentos com o Arnaldo basta mandar um email para:

contato@arnaldodeproposito.com

talentos de propósito





Nicole Casares,
criadora do @CariocandoNoRio

- 1) Obrigada por ter entrado na minha vida e ter me ajudado a romper tantas travas e inseguranças;
- 2) Obrigada por me ajudar a ter mais autoconfiança e consciência do meu valor;
- 3) Obrigada por me fazer enxergar que o medo é imaginário e mora só na minha cabeça. Que eu tenho carisma, empatia, alegria e inspiração a oferecer aos outros!
- 4) Obrigada por sempre me lembrar que eu tenho dentro de mim TODOS os instrumentos que preciso para ser quem eu quero ser. Eu comecei aula de canto, melhorei minha alimentação, passei a escrever mais no @nicasares e me aproximei de tudo que iria me agregar valor enquanto ser humano. E isso também devo a você.
- 5) Obrigada pelas parcerias que você vislumbrou para mim, sempre feliz de me ver feliz.
- 6) Obrigada pela nossa primeira palestra juntos. Senti uma felicidade indescritível!
- 7) Obrigada por me ajudar a enxergar que eu tenho dois propósitos muito fortes dentro de mim a serem desenvolvidos: Palestras + Livro. (Sim, eu ainda vou escrever um livro também!).

8) Obrigada por me inspirar diariamente com a sua mudança radical de vida. Vendo você, eu também acredito no poder da gratidão, da leveza, da fé e do propósito. Você é inspiração. Tem uma disciplina inabalável e uma vocação nata para auxiliar as pessoas em suas buscas.

9) Obrigada por ter cruzado meu caminho dessa forma. Alguns chamam de acaso, eu chamo de destino.

10) E, por fim: obrigada por tudo que realizamos e ainda vamos realizar! A nossa parceria está só começando!

O Arnaldo é um ser humano ímpar. Tem uma sensibilidade acima do normal para captar as necessidades de cada pessoa. Por isso, costumo dizer que toda a sessão é única. Ele vai saber exatamente do que você está precisando naquele dia. Ele tem isso de respeitar as particularidades e essências de cada um. Além disso, ele transmite uma leveza muito grande. Ele me fez enxergar a vida sob uma perspectiva mais leve, mais objetiva e, ao mesmo tempo, profunda. O principal que trabalhamos foi a minha autoconfiança e os meus auto boicotes. Hoje estou (ao lado dele) fazendo a minha primeira palestra! Vou vencer o medo de falar em público, porque me sinto capacitada, cheia de confiança e com a certeza de que tenho todas as ferramentas em mim para evoluir. Eu diria que o Arnaldo é uma pessoa iluminada. Que nasceu, de fato, para auxiliar pessoas em seus propósitos! Ele simplifica o complexo. Sem desmerecer a complexidade do complexo. Ficou confuso?! Mas é isso aí. Para mim ele vai além de um simples profissional de desenvolvimento humano. É um mentor, já me ajudou a fechar negócios. É um amigo, já me abriu de muitas coisas. É um irmão. Ele nos deixa a vontade para falar. Não julga. Apenas escuta e tenta traçar metas para atingir os resultados. Resumindo: hoje tenho mais consciência do meu valor, consigo me expor mais e sinto menos medo de falhar. Me sinto cada vez mais próxima da evolução e do meu objetivo. Meus parabéns ao Arnaldo e a sua equipe!

O @arnaldoneto23 me mudou como mulher. E hoje eu gostaria de dedicar algumas linhas ao precioso trabalho dele chamado “Vivendo de Propósito”. Em primeiro lugar: rodei de psicólogo em psicólogo durante anos e nunca sentia uma transformação grandiosa dentro de mim. Sentava, chorava as pitangas do passado e não conseguia transformar o presente. Aí o Naldinho me convidou às sessões experimentais do seu programa “Vivendo de Propósito”. Na primeira sessão, ficamos duas horas e meia conversando, senti vontade de chorar, de gritar, de abraçar ele e de agradecer por tudo aquilo. Montamos um quadrinho com todas as minhas metas para 2018 e 2019. Ele me fez desenhar tudo aquilo que eu queria para minha vida. E ali aprendemos que somos criadores da nossa realidade. Que a nossa mente é a ferramenta mais poderosa do mundo. Descobri que o que me impedia de crescer era a minha autoestima. Eu mesma fazia questão de me auto sabotar. Nem sempre fui tão falante e segura como vocês podem pensar. A autoestima é uma construção diária. A gente é ensinado desde pequeno a “se amar”. Ora bolas, mas como?! Na prática, a teoria é outra, meu bem.

Se amar torna-se um desafio constante quando te ensinam na escola que você é esquisito demais, alto demais, baixo demais, desengonçado demais, que seus óculos são horríveis e sua orelha parece a do próprio Dumbo. - “Ah, basta levar na esportiva”. Se nem um adulto leva “na esportiva” desqualificações desse tipo, imagine uma criança em formação?! E sabe o mais curioso?! A gente passa ANOS para romper esse padrão de crenças. Aos poucos, com o apoio do @arnaldoneto23 me empoderei como MULHER. Me (re)descobri. Fui me despedindo da menininha medrosa de maria chiquinha e me encontrando com a mulher livre, corajosa e dona de si. Foi por causa do Arnaldo que consegui vencer o medo de falar em público e dar minha primeira palestra. Foi por causa dele que eu me reconheci como uma empreendedora confiante. Passei a me orgulhar mais de mim, a emanar mais autoconfiança pro mundo e, por consequência, a receber mais propostas de trabalho. Então aqui vai a minha gratidão ao mentor e amigo @arnaldoneto23.

4

Paixões de Propósito

Nesse passo, assim como no primeiro, eu não vou usar seu passado, mas sim sua imaginação.

Imaginação para encontrar suas paixões.

Você já deve ter decorado minha definição de propósito, então sabe que ela começa com talentos e paixões.

E se já encontramos seus talentos no passo anterior, agora, claro, vamos às paixões!

Suas paixões são aquelas atividades que você exerce que te mantém no presente, sem pensar em mais nada, totalmente entregue.

Sabe aquelas que te empolgam? Que te faz contar os minutos para começar? Que você corre para fazer? Que escolhe fazer? Que você ama?

São a essas que vamos nos conectar agora. Para isso, preciso que responda as perguntas abaixo:

O que você faz que te mantém no presente, sem pensar em mais nada?

.....
.....

O que quando você faz, não sente o tempo passar?

.....
.....

O que você corre para fazer?

.....
.....

O que te empolga?

.....
.....

O que te faz pular da cama?

.....
.....

Se tivesse que escolher uma só atividade para se dedicar ao resto da sua vida, qual seria?

.....
.....

Quais eram as atividades que mais gostava no colégio? E nos empregos pelos quais já passou?

.....
.....

O que você ama fazer?

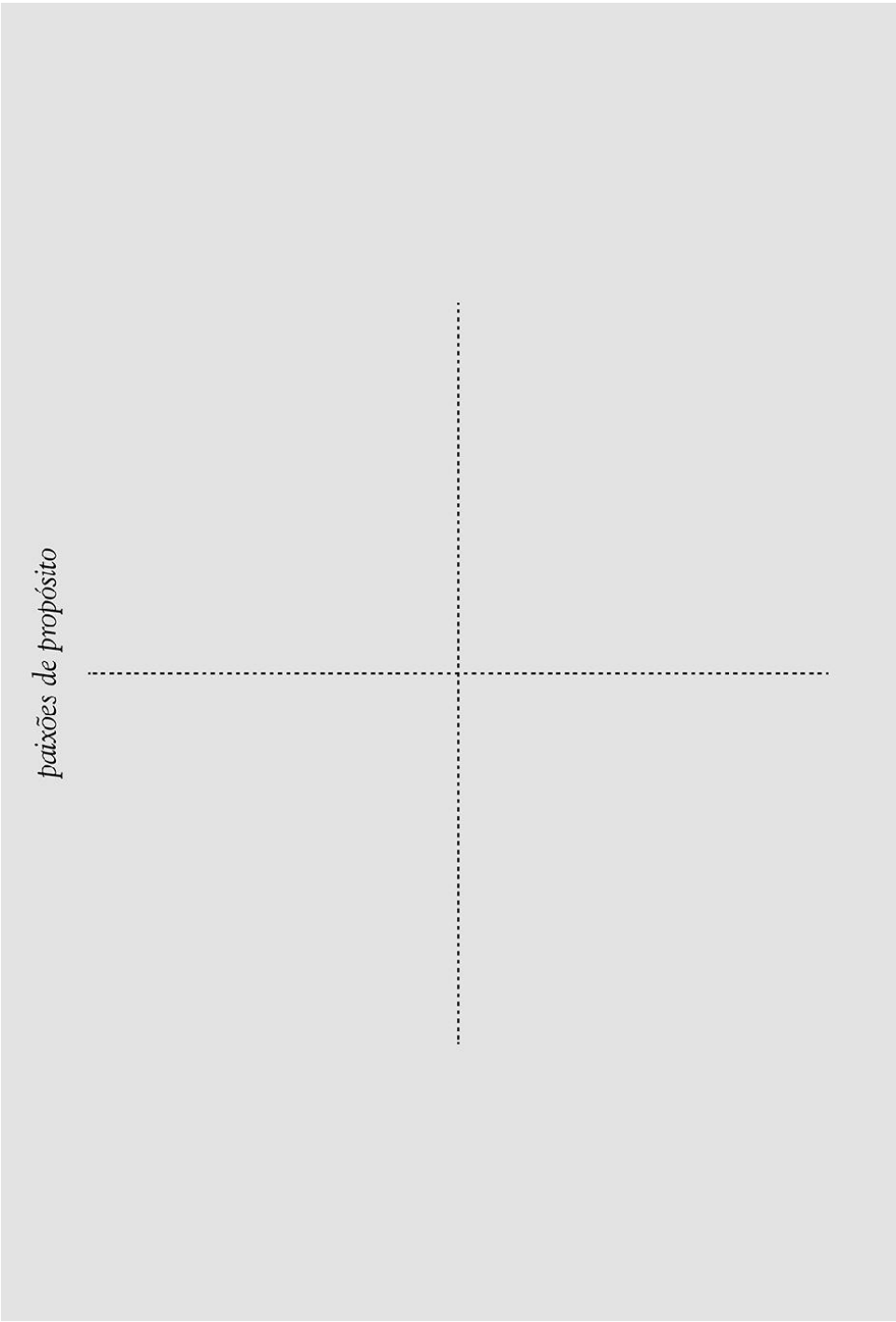
.....
.....

Se não precisasse se preocupar com dinheiro e nem com o que os outros pensam, preencheria seu tempo com quais atividades?

.....
.....

Respondeu?

Então agora desenhe nos quatro quadrantes da página ao lado as quatro atividades que mais se repetiram e/ou mais te fizeram vibrar.



Desenhou?

Então agora escreva no quadro abaixo:

Quais são as suas 4 principais paixões?

Uma das minhas certamente é inspirar as pessoas, e se você chegou a esse ponto imagino que eu esteja sendo bem-sucedido em segui-la.

E você?

Quais atitudes vai tomar para seguir ainda mais suas paixões?

Escreva no quadro da página seguinte, sempre de maneira específica e com data.

Boa sorte e rumo ao próximo passo!

paixões de propósito

Para tirar dúvidas, dar sugestões ou marcar palestras, treinamentos e atendimentos com o Arnaldo basta mandar um email para:
contato@arnaldodeproposito.com



Eduardo Galvão,
sócio da Agência Buzzina

Minhas sessões com o Arnaldo foram bastante esclarecedoras na busca pelo meu propósito. Preciso chamar atenção para o método sensível a cada dia, a cada situação que enfrentei, na qual ele sempre buscou compreender cada sentimento e resolver com um método apropriado.

Costumo dizer que sempre foi uma bengala de apoio e uma catapulta para os meus objetivos. Sempre assertivo, o método ajudou a enxergar qual realmente seria o caminho para alcançar o sucesso!

Sucesso compreendido a fundo com toda a delicadeza de levar em consideração aspectos emocionais, espirituais e materiais, me permitiu clareza e discernimento para onde seguir.

Recomendo fortemente!

#vivendodeproposito

5

Contribuições de Propósito

Da minha definição de propósito, já encontramos seus talentos e paixões. Agora falta entender as melhores maneiras com as quais você pode contribuir com o mundo e pessoas ao seu redor.

Para isso, mais uma vez entraremos na máquina do tempo e reconheceremos quatro momentos do seu passado nos quais um gesto seu impactou muito a vida de alguém ou de uma comunidade para melhor.

Eu sempre me lembro de quando consegui uma vaga para uma pessoa em situação de rua se formar no mesmo curso de facilitação que me formei.

E durante o curso (no qual eu estava como monitor) foi ele quem me sugeriu escrever esse livro, pois estava vendendo livros usados na rua.

Fica aqui o meu agradecimento pela ideia!

Mas e você, quais foram as quatro vezes que mais impactou a vida de alguém ou de um grupo?

Escreva na linha do tempo na próxima página e, depois de identificar os momentos, destaque em cada um deles, no mínimo três verbos que representem o que você fez.

No caso do rapaz em situação de rua, por exemplo, eu colocaria incluir, inspirar e capacitar.

Agora é a sua vez!

Assim que terminar, identifique quais verbos mais se repetem e/ou escolha os que melhor representam o que você pode fazer pelas pessoas e pelo mundo.

.....>

Preencha a lista abaixo com os três principais e, na sequência, o quadro com o que você pode fazer para praticar mais esses verbos e impactar ainda mais vidas.

1.
2.
3.

contribuições de propósito

Para tirar dúvidas, dar sugestões ou marcar palestras, treinamentos e atendimentos com o Arnaldo basta mandar um email para:
contato@arnaldodeproposito.com

Guiga Pirá,
fotógrafo e ativista

O Arnaldo conseguiu tirar de mim respostas escondidas para perguntas que eu nunca havia pensado. Isso resultou em um processo de autoconhecimento completamente inesperado. Mais do que isso, semanalmente, eu tive alguém para iluminar um caminho que eu não conhecia, e estava sempre lá me incentivando a dar o próximo passo.

O processo foi uma experiência única, e o resultado tem sido uma trajetória mais clara sobre diversos aspectos da minha vida.

Só tenho a agradecer o empenho e a dedicação do excelente profissional que é.

6

Problemas de Propósito

Costumo dizer que seu propósito tem duas fontes: uma na realização e outra na dor.

Claro, seu propósito é o que te deixa realizado. Mas ele também tem origem na sua maior dor, no problema que mais te afetou ao longo da sua vida.

O seu propósito tem muito a ver com ajudar as pessoas a não passarem pelo sofrimento que passou. Isso é muito óbvio para mim.

E o fato de hoje estar ajudando pessoas a encontrar o propósito é uma grande prova disso.

Sem sombra de dúvidas a grande dor que passei em toda a minha vida foi a angústia de não saber o meu propósito, de não encontrar nada que me fizesse vibrar, ao longo de 29 anos de minha vida.

Por isso, era um desastre no colégio. Por isso, chorava todos os dias de manhã antes de ir para aula, com um sentimento de estar totalmente desconectado e atuando no automático. Por isso, comecei quatro faculdades e não terminei nenhuma. Por isso, passei várias noites em claro me perguntando o sentido disso tudo. Por isso, tentei as mais variadas carreiras entre futebol, música, modelo, DJ, atuação, promover de eventos, jornalismo, entre outras.

Isso tudo só mudou em 2018, quando passei exatamente por esse treinamento que passo agora para vocês. Por isso, minha confiança de que dá certo.

Sou a primeira cobaia, cuja vida foi totalmente transformada. Hoje, vivendo de propósito, estou no meu auge físico, mental e financeiro. Mas tudo isso só foi possível graças a cada noite insone insatisfeito com minha vida, sem saber o real motivo pelo qual estava no mundo e por momentos questionando se realmente merecia estar vivo.

Todo esse sofrimento me fez entender profundamente as pessoas que passam pela mesma questão. Hoje tenho certeza de que posso ajudá-las.

Tony Robbins fala que nosso maior problema é pensar que não deveríamos ter problemas. Segundo ele, nossos problemas acontecem para nós e não conosco. São presentes que nos aproximam de quem realmente somos. São alertas de que algo deve ser feito para que o caminho seja corrigido.

Eu vou além. Para mim, sofremos para aprender sobre aquele sofrimento e consequentemente ajudar pessoas a não passar por ele.

Ou seja, nosso propósito consiste também em ajudar o mundo a não passar pelo sofrimento que passamos.

Colocando isso em prática, pense primeiro nos grandes problemas pelos quais você passou. Lembrando que estamos falando de problemas que aconteceram com você, por isso mortes e doenças de entes queridos não contam, por mais dolorosas que sejam.

Aqui, buscamos questões consolidadas como insônia, depressão, ansiedade, dívidas, solidão, sobrepeso, bullying. Agora preencha o quadro ao lado com sua dor na esquerda, com o aprendizado que teve no meio e na direita com o que você pode fazer para ajudar as pessoas a não passarem pelo que passou.

<i>problema</i>	<i>aprendizado</i>	<i>ajudar</i>

Terminou? Parabéns! Você passou pelas seis etapas preparatórias no caminho do seu propósito.

Nos passos 7 e 8 vai descobrir, de fato, qual é o seu propósito e colocá-lo em palavras para que você e o mundo todo possam ter consciência dele.

Para tirar dúvidas, dar sugestões ou marcar palestras, treinamentos e atendimentos com o Arnaldo basta mandar um email para:

contato@arnaldodeproposito.com



Murillo Sabino,
Co-Fundador do Projeto Ruas

Conheço o Naldo há bastante tempo, desde que nossos caminhos se (re)cruzaram enquanto eu trabalhava para fazer crescer o @projetoruas e ele, na empresa em que trabalhava (@agenciahqt) ofereceu generosamente seus serviços a nós. Acelerando no tempo, ele sai da sociedade e passa por um período de imersão e redescoberta. Se descobre e depois de um período intensivo de estudos, autoconhecimento e reflexões pessoais (eu sei disso porque eu acompanhei esse processo), passa a oferecer seus serviços. Mais uma vez, generoso, me os oferece. No início fiquei um pouco reticente, mas de todo modo, acompanhei a evolução do trabalho do Naldo, suas postagens e me impressionei pelos resultados que ele vinha tendo na expansão das suas atividades. Isso sem dúvida foi um indicador positivo de que algo fazia sentido e topei começar. Na minha primeira reunião, com muito carinho, ele fez perguntas que me tiraram do eixo. “O que é propósito para você?”, “o que realmente importa para você?”. A sessão foi seguindo e ao fim minha cabeça já borbulhava de tantas reflexões e respostas difíceis que tive que buscar em algum lugar dentro de mim. Quando fechei a porta da casa/escritório dele (um lugar com uma vista que potencializa essas reflexões), ficou bastante claro que o seu discurso estava embasado com teoria e ferramentas e que eu passaria por uma fase de intensa catarse e reconstrução pessoal. E foi isso mesmo que aconteceu. Com o

Naldo eu cristalicei meu propósito (depois de entender o que é), meus valores, meus objetivos de vida, metas pessoais e como alcançá-las. Passei a enxergar melhor minhas crenças limitantes e superei barreiras que acreditava serem intransponíveis. Todas essas palavras bonitas poderiam fazer parte de um textinho feito para ajudar a vender o produto dele. Talvez até funcionem como tal. Mas acredite, se estou escrevendo isso é porque algo funcionou. Eu compartilho com o Naldo a crença de que se você acoplar propósito a sua vida, seja por meio das suas ações cotidianas ou pela empresa que você quer erguer, TUDO fica mais brilhante, mais enérgico e conseqüentemente os desafios se tornam em combustível e os erros em aprendizados. Sou muito grato ao Naldo e acho que o #VIVENDODEPROPÓSITO pode sim tornar desse, um mundo melhor.

Girassol de Propósito

Por que um girassol? Ah, você já deveria ter entendido a essa altura do campeonato, mas vamos lá.

A minha definição de propósito você já decorou, certo?

“Como você segue suas paixões e utiliza seus talentos para contribuir com as pessoas e o mundo ao seu redor.”

Pausa, corta pro Girassol.

Por que o girassol tem justamente esse nome?

Essa é mole, ele gira na direção do sol para buscar a luz e refletir ao seu redor.

É exatamente isso que fazemos ao realizarmos nosso propósito.

Você recebe talentos do universo, ou seja, uma luz, e utiliza essa luz para iluminar o mundo e as pessoas ao seu redor.

É exatamente isso que o Girassol faz e é exatamente essa a minha definição de propósito.

“Mas Arnaldo, essa história de que o nosso propósito tem a ver com o mundo, com o próximo, com contribuir, não sei se acredito nisso. Será que meu propósito não pode ser simplesmente ficar rico, ser reconhecido?”

Não.

Seu propósito é sim, o que te realiza.

Mas você só se sente realizado quando contribuir com algo, com alguém.

Conquistas individuais até te geram alegria, felicidade. Mas são passageiras.

A verdadeira realização só acontece quando estamos alinhados com o mundo e as pessoas ao nosso redor.

Para você que ainda está relutante em acreditar nisso, alguns exemplos.

O primeiro já é irrefutável.

Se considerarmos a evolução natural do ser humano (nascer, crescer, reproduzir...) em que momento a vida costuma mudar para sempre?

Sim, quando um filho é gerado.

Ou seja, quando você literalmente passa a viver para contribuir com alguém, para deixar um legado.

Claro que um filho vai mudar a sua vida, mas o que te convido a fazer é não

esperar os 9 meses para começar a viver para ajudar o próximo.

Falando em filhos, outro belo exemplo da veracidade disso vem de três palavras que você achava que conhecia:

Criança, Adulto e Deus.

Quando CRIANÇA você CRIA, ou seja, está em contato com sua genialidade, com seus talentos e dons.

Quando ADULTO, ADULTERA sua criatividade, sua arte e passa a viver no automático diante de convenções e imposições sociais.

Você volta a encontrar sua parte divina, seu pedacinho de Deus quando volta sua vida para o próximo. Ou seja, no encontro DE EUS, DEUS!

Espero que todos vocês se reconectem com seu eu superior e divino depois dessa etapa do treinamento.

E agora que você entendeu o girassol e porque ele deve estar direcionado para iluminar o mundo e as pessoas, vamos começar.

Nosso propósito é a soma dos seis fatores que já vimos até aqui com mais dois que vou te apresentar agora. Por isso, vamos preencher as oito pétalas da página anterior com essas descobertas e depois, recheiar o núcleo com o tão esperando propósito.

A primeira pétala, vamos preencher com seus sonhos, lá do primeiro exercício. Então, faça o favor de consultá-lo e traduzir os quatro desenhos para dentro do espaço destinado.

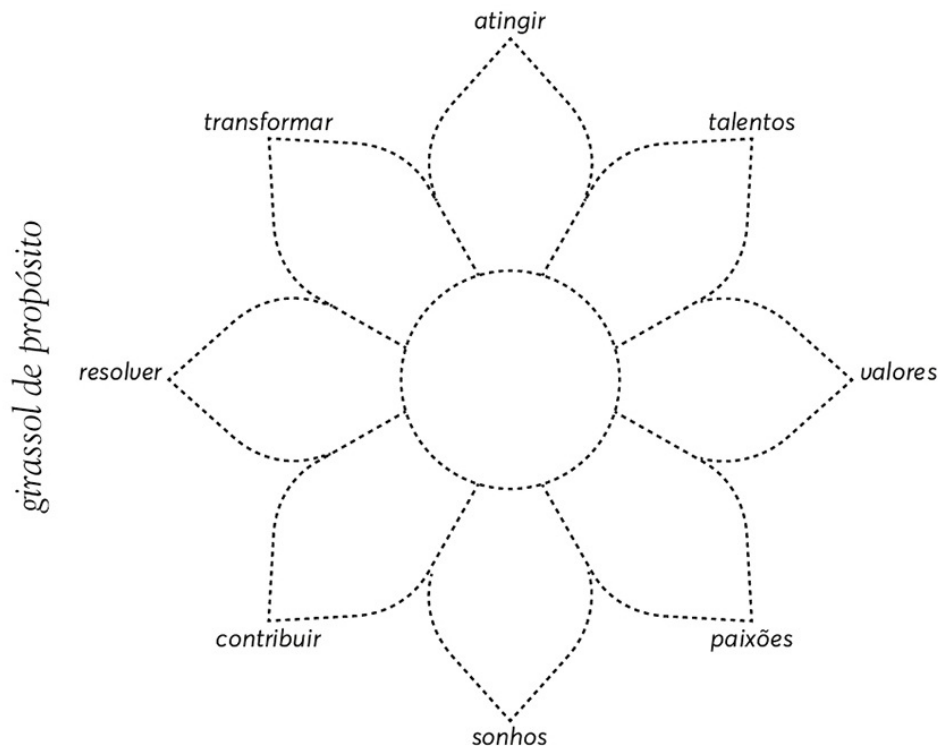
A segunda pétala, vamos preencher com seus cinco principais valores/necessidades de realização, que foram descobertos no segundo exercício que fizemos.

Agora, vamos preencher a terceira pétala, a dos talentos. São três a cinco principais talentos de acordo com a linha do tempo e as perguntas feitas depois do preenchimento.

A quarta pétala é a das paixões. Preencha-a com as quatro paixões que surgiram como fruto dos desenhos que fez no exercício “Paixões de Propósito”.

A quinta pétala é a das contribuições. Preencha-a com os três principais verbos que surgiram como fruto da linha do tempo do exercício “Contribuições de Propósito”.

A sexta pétala chama-se Resolver e deve ser preenchida de acordo com o exercício “Problemas de Propósito”. Preencha-a com os problemas que você gostaria de ajudar a resolver com sua experiência pessoal de passar por eles. Nesse caso, preencha com a solução do problema. No meu caso, o problema era a angústia de não saber qual era o meu caminho. A solução foi encontrar meu propósito. Então, preencho com “encontrar o propósito”. Se o seu caso for ajudar pessoas excluídas, você pode colocar “incluir pessoas”, por exemplo.



A sétima pétala, sobre a qual você vai refletir agora, é a da transformação. O que acontece com as pessoas cujos problemas você resolve? Por exemplo, se o problema escolhido foi a falta de propósito, nessa pétala tenho que colocar o que acontece com quem eu ajudo a encontrar o propósito. No caso, eu colocaria mais motivação, mais clareza. Então, para cada problema que você colocou na pétala anterior, coloque agora uma transformação. É bom frisar que muitas vezes você mesmo passou por aquele problema e aquela transformação, então basta pensar em sua experiência pessoal.

A oitava e última pétala é a do atingir. Quem você gostaria de atingir com as últimas três pétalas (contribuir, resolver, transformar). Com quais pessoas gostaria de contribuir, resolvendo problemas e transformando? São adultos? Crianças? Homens? Mulheres? Animais? O Meio-Ambiente? Escreva.

Pétalas preenchidas? Confira, por favor, cada uma delas e cheque as informações.

Conferiu? Então, agora vamos alimentar o núcleo dessa flor com a luz do seu propósito.

Mais uma vez, voltamos a minha definição de propósito, essa que espero que você já tenha decorado.

“Como você segue suas paixões e utiliza seus talentos para contribuir com as pessoas e o mundo ao seu redor.”

Traduzindo a frase para uma fórmula, chegaríamos aqui:

(Contribuir + Atingir + Resolver) para que (Transformar).

“Mas Arnaldo, as quatro primeiras pétalas não estão na fórmula”.

Reparou bem!

Embora as quatro primeiras pétalas (as pétalas do auto-conhecimento) não estejam na Fórmula de Propósito, elas indicam o caminho nas quatro pétalas finais. Então, quando estiver na dúvida do que colocar nas pétalas finais, consulte as iniciais. São elas que mostram o caminho. Entendeu?

Então, agora vamos começar a literalmente escrever seu propósito. Para isso te dou alguns conselhos.

Essa é a primeira vez que você está fazendo isso, então não se cobre muito.

O que você nasceu para fazer não vai mudar, mas sua maneira de expressar em palavras pode mudar o tempo todo até que você encontre uma versão definitiva.

Faça a lápis, siga de maneira intuitiva e vá aperfeiçoando com o tempo. Comece escrevendo em um papel de rascunho para depois preencher o núcleo do Girassol. Qualquer coisa, é só apagar e refazer. Só, por favor, respeite sua intuição.

Combinado?

Então, para iniciarmos, vá lá na pétala do Contribuir e escolha o verbo que mais vibra com você e com o que de melhor pode fazer pelas pessoas e pelo mundo.

O meu seria “Ajudar”.

Agora vá lá no Atingir e tente entender quem você beneficia com esse verbo.

No meu caso, a minha ajuda é bem abrangente. Então eu ficaria com:

“Ajudar pessoas...”

Agora vá no Resolver e continue a frase com o problema que você gostaria de auxiliar as pessoas a resolver.

De acordo com minha experiência pessoal:

“Ajudar pessoas a encontrar o propósito...”

Importante frisar que, na fórmula, o Atingir e o Resolver às vezes podem mudar de ordem.

Caso o seu verbo seja “iluminar”, isso acontece de fato.

Por exemplo, “Iluminar com sabedoria o caminho das pessoas...”

Esse é um exemplo entre muitos, então teste se na sua fórmula faz sentido trazer o resolver para antes do attingir.

Continuando, o conectivo “para que” se encontra em todos os casos:

“Ajudar pessoas a encontrar o propósito para que...”

A resposta para o Transformar está praticamente dada na pétala com mesmo

nome. Você pode simplesmente escolher uma das transformações que colocou ou pode criar um novo sentido somando todas elas:

“Ajudar pessoas a encontrar o propósito para que conquistem a vida que sempre sonharam.”

Esse é o meu propósito e espero que o tenha exercido exatamente agora, ajudando a encontrar o de vocês.

Conseguiram?

Vamos conferir pétala a pétala se é isso mesmo?

Então, voltando para a pétala dos sonhos e seguindo em sentido horário, o quanto seus sonhos estão relacionados com o seu propósito?

E seus valores?

O quanto seus talentos te ajudam a exercer seu propósito?

O quanto suas paixões estão inseridas no seu propósito?

O quanto que os verbos da pétala Contribuir estão representados no seu propósito?

O quanto você ajuda as pessoas a não sofrerem o que sofreu ao realizar esse propósito?

O quanto as transformações da pétala Transformar estão presentes na sua frase?

E o quanto o nicho que escolheu atingir está sendo beneficiado?

Se tudo bateu, parabéns! Seu propósito está totalmente congruente e pronto para ser colocado em prática.

Se algo não bateu peça, por favor, para que tenha uma abordagem mais profunda.

Um cliente, por exemplo, me disse uma vez que a paixão por jogar futebol não tinha nada a ver com o propósito de conectar pessoas.

Mas como não? Ele era justamente o cara que montava o time, que reunia os jogadores, que fazia com que amizades nascessem dos jogos.

Te peça para avaliar com esse nível de consciência. Tenho certeza que tudo vai encaixar.

Encaixou?

Então, agora pare tudo o que está fazendo e leia esse propósito em voz alta.

Se ele te arrepiou, te fez sorrir ou até te levou as lágrimas de emoção você conseguiu.

Esse é o seu propósito, o motivo pelo qual nasceu.

Depois dessa descoberta sua vida nunca mais será a mesma.

A partir de hoje você se torna o girassol e ilumina a vida das pessoas com a luz que lhe foi dada.

A partir de agora você está pronto para cumprir seu papel no universo.

Sinta nesse momento a realização de ter encontrado seu lugar na humanidade. Afinal, ter um propósito, um motivo nobre, não é algo exclusivo de Jesus Cristo ou Buda.

Todos nós nascemos com uma missão nesse mundo e você acabou de encontrar a sua.

Parabéns!

Então, escreva com vontade no núcleo do Girassol, porque é justamente esse núcleo a interseção que conecta todas as pétalas.

Agora, que tal colocar esse propósito em prática?

Como toda flor precisa de um caule e uma raiz que a conecte a terra, todo propósito precisa de uma ação para se tornar realidade.

Nesse momento, vamos trazer sustentação para esse propósito, torná-lo paupável e tangível.

Para começar a caminhar nessa direção, escreva no quadro da página seguinte qual vai ser a primeira atitude tomada para regar esse Girassol.

Concentre-se agora apenas nessa primeira atitude.

As seguintes, que vão mudar sua vida, serão o foco da próxima etapa.

Para tirar dúvidas, dar sugestões ou marcar palestras, treinamentos e atendimentos com o Arnaldo basta mandar um email para:

contato@arnaldodeproposito.com

girassol de propósito

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Lígia Deschamps,
Co-Fundadora da Trade Social

Trabalhar com o Arnaldo é uma oportunidade de ouro. Em meio a tantas possibilidades de desenvolvimento pessoal, o acompanhamento individual te leva passo a passo por um caminho de descobertas internas, com apoio técnico e emocional impecável.

Passamos por momentos de euforia, lágrimas, medo, e o Arnaldo sempre muito sensível e capaz de traduzir cada etapa em questões tangíveis e ferramentas simples de serem implementadas no dia a dia – e, que, aos poucos, foram surpreendentemente me direcionando para o que descobri ser um nível mais alto da minha própria vida.

Trabalhar com ele é exatamente isso, passar para o próximo nível, ajustar o foco e perceber o mundo de outra forma.

Excelência, performance e entrega viraram palavras e objetivos cotidianos - ele me ajudou a colocar em prática muitas coisas que sozinha não vinha conseguindo, a identificar o que ainda não tinha visto e a ter tanto clareza quanto certeza em relação ao meu futuro e propósito. Me sinto completamente capaz e preparada para conquistar meus objetivos e o Arnaldo teve um papel-chave nessa história. Com certeza ele vai receber uma lista de agradecimentos nos próximos meses enquanto eu conquisto cada meta que criamos juntos.

Recomendaria para todos, até mesmo para quem acha, assim como eu achava,

que não precisa de muita ajuda ou que pode chegar lá sozinho. Te digo: o caminho é mais fácil, simples e prazeroso com o Arnaldo :)

7.1

Perguntas de Propósito

O que te mantém no presente? O que te faz não pensar em nada, não olhar no relógio, ficar no flow?

Como seria um dia perfeito? E um dia perfeito no trabalho?

O que te gera a energia ilimitada apesar das circunstâncias?

Sobre quais assuntos você conversa e não vê o tempo passar?

Quais tipos de livros, vídeos, documentários e canais você procura? Qual tipo de conteúdo te interessa? O que você ama tanto que gasta dinheiro sem pensar?

Se Deus aparece na sua frente e te fala que a vida eterna, na verdade, é uma hora que vai se repetir para sempre. Como você preencheria esses 60 minutos? E se tivesse que preenchê-los com uma atividade profissional?

Se acordasse amanhã sabendo que ganhou na megasena e tem 1 bilhão de reais na conta, o que faria profissionalmente?

O que você ama tanto fazer profissionalmente que não se incomoda de fazer de graça?

O que faria profissionalmente da sua vida se soubesse que não pode falhar?

Se você fosse a única pessoa viva no mundo e não pudesse ser julgada e nem cobrada, ainda faria o que está fazendo hoje? O que faria?

Se você pudesse mandar uma mensagem no whatsapp para o mundo inteiro, qual mensagem mandaria?

No que você pode ser o melhor do mundo?

Como você pode ajudar as pessoas? O que de melhor pode fazer por elas e pelo mundo? Quais problemas você gostaria de resolver?

Como pode ajudar as pessoas a não passar pelos problemas que passou? O que aprendeu com isso e como pode ajuda-las partir desse aprendizado? O que você pode ensinar a elas?

O que de melhor já fez por alguém e como pode reproduzir isso? Que tipo de ajuda geralmente as pessoas te pedem? Como pode maximizar isso? O que de melhor já fizeram por você? Como pode reproduzir isso? Como você pode retribuir o que o mundo te proporcionou?

Como você pode usar os seus talentos para ajudar as pessoas?

O que adoraria ensinar para as pessoas? O que você pode ensinar melhor do que ninguém?

Matheus Rodrigues,
Aluno do Colégio Antônio Maria

Foi em uma quarta-feira, no horário de saída do colégio, que tudo mudou. Por um grande acaso, se é que o acaso existe, o Arnaldo apareceu. Quase recusando a chance única de ficar para ter uma experiência com um coach pela primeira vez, eu fiquei. E mal sabia que aquela decisão simples mudaria todo o resto em diante.

Na primeira palestra, eu aprendi coisas maravilhosas sobre mim mesmo, coisas que nem eu sabia que estavam ali por trás das cortinas, sabe? E no final, aquele exercício de afirmações sobre meus talentos foi extraordinário. Fui pra casa me sentindo o REI DO MUNDO. Tudo era possível.

Tudo que aprendi sobre mim mesmo, paixões, talentos, valores, sonhos, me deram o que um adolescente empreendedor mais precisa: clareza. E se isso tudo me ajudou? Claro! Afinal, descobri meu propósito para vida!

8

Prova de Propósito

No exercício da próxima página você tem uma versão menor do Girassol. Nessa, não quero que se preocupe em preencher as pétalas, mas sim os quadrantes para os quais o Girassol está emanando luz.

Quero que você preencha cada um deles com uma possibilidade (quatro no total, uma em cada quadrante) de caminho que você pode seguir a partir das descobertas que fez por aqui.

Por exemplo, se eu estivesse desempregado ou em uma transição de carreira e me deparasse com o meu propósito de “Ajudar pessoas a encontrar propósito para que conquistem a vida que sempre sonharam”, eu certamente colocaria nesses quadrantes as opções de professor, palestrante, escritor e psicólogo.

É muito importante frisar que esse exercício não é só pra quem está atualmente sem trabalho, então vou passear com vocês por cada possibilidade.

A primeira, claro, para quem está buscando uma nova carreira e não sabe qual caminho seguir.

Nesse caso, você deve preencher com possibilidades de carreira que estejam congruentes com o seu propósito, conforme o exemplo acima.

No entanto, se você está apenas desempregado, mas já achou o mercado no qual quer atuar, você pode preencher os quadrantes com possibilidades de empresas que tenham sinergia com o seu propósito.

Você pode também encontrar o seu propósito dentro do seu trabalho atual.

prova de propósito

[illegible][illegible][illegible][illegible]

Nesse caso, deve preencher os quadrantes com quatro atitudes ou até quatro áreas na sua empresa nas quais poderia atuar para ir ao encontro da sua verdade.

Existe ainda o caso de quem está empregado, satisfeito com a profissão e o setor em que trabalha. Essa pessoa pode preencher o quadrante com possibilidades que façam seu propósito expandir ainda mais dentro daquele núcleo.

Muito importante também abordar os adolescentes em fase pré-vestibular nesse exercício. Esses devem preencher cada quadrante com possibilidades de profissões para as quais gostariam de se candidatar.

Então, preencha com muita atenção e carinho, pois esses quadrantes serão essenciais para o próximo passo que começa agora.

Para tirar dúvidas, dar sugestões ou marcar palestras, treinamentos e atendimentos com o Arnaldo basta mandar um email para:
contato@arnaldodeproposito.com



Giulia Guido

O processo Vivendo de Propósito me abriu caminhos.

Iniciei com o objetivo de abordar temas ligados à carreira profissional, mas o processo em si trouxe clareza e objetividade em outras áreas da minha vida. Foi uma redescoberta de mim, uma fase de autoconhecimento e muita conexão (com os outros e também comigo)!

Confesso que o Arnaldo fez todo o processo ser muito mais leve, porque tem o dom de entender e absorver as potencialidades e transformar cada uma delas em ações e objetivos de forma prática, direta e com uma empatia sem tamanho.

Desde a primeira sessão minha única certeza era de que eu precisava urgentemente sair da empresa em que eu trabalhava. E por mais que não fosse fácil, a cada semana pude ir assimilando os nós de todo o cenário e entender aonde deveria estar o real foco da minha vida.

O início de tudo para mim aconteceu na rotina! Quando já tinha determinado a minha meta e o meu objetivo, traçar todas aquelas atividades a desempenhar me deixava encantada porque era o que eu mais precisava, mas realmente não conseguia sozinha.

Então, ver novos hábitos sendo implementados, perceber mais equilíbrio nas áreas da minha vida, seguir uma rotina que me possibilitava explorar e cuidar de tudo o que eu vinha deixando de lado, me trouxe mais segurança! Segurança até mesmo para ir além, para tomar as rédeas da minha vida e escolher sair da

empresa que eu trabalhava, depois de 3 anos (e em grande parte deles insatisfeita).

Hoje me sinto mais forte, mais consciente, mais presente na minha própria vida. Mais responsável, pelas minhas conquistas, pelos meus tropeços e mais convencida do poder que tenho de mudar o que eu quiser!

Obrigada Arnaldo por ser tão ímpar e essencial nesse percurso!

8.1

Prova de Propósito (Parte 2)

Você já preencheu cada quadrante com uma possibilidade, certo?

Agora vamos descobrir juntos qual dessas realmente foi feita para você.

Para isso, preciso que utilize o quadro do capítulo anterior.

Vamos começar preenchendo o lado positivo de cada possibilidade listada.

Para isso, preciso que consulte seus valores.

Com seus valores em vista, coloque em cada quadro (na parte positiva) quanto de cada valor está representado.

Por exemplo, dentro do Vivendo de Propósito, o quanto meu valor Contribuição está presente? 10, sem dúvidas. E quanto meu propósito “Ajudar pessoas a encontrar propósito...” está presente? 10 também! No entanto, se um dos meus valores fosse segurança, certamente a nota seria mais baixa por ser uma profissão autônoma.

Faça isso para os cinco valores na parte positiva de cada quadro.

Na sequência, você vai fazer o mesmo com seu propósito e atribuir uma nota de 0 a 10 (na parte positiva) para quanto ele está representado em cada quadro.

Então, agora temos nos quatro quadros a parte positiva preenchida com cinco notas referentes a valores e uma, referente a propósito, certo?

Perfeito!

Agora vamos para a parte negativa.

Para cada parte negativa de cada quadrante, liste todos os pontos negativos daquela possibilidade.

Por exemplo, se fosse avaliar a carreira de professor, colocaria a falta de liberdade como ponto negativo e por aí vai.

Uma vez que você colocou pontos negativos para todas as opções, agora está na hora de você atribuir uma nota de 0 a 10 para cada ponto negativo listado, sendo 0 nada ruim e 10 terrível.

Se você colocou mais de um ponto negativo em alguma opção, dê nota para cada um deles.

Feito?

Agora vamos as contas.

Para cada quadrante, some todas as notas do lado positivo e subtraia as notas do lado negativo.

Ao chegar as notas finais, você vai ter a opção feita para você.

Antes de seguir em frente, olhe para a opção vencedora.

O quanto ela faz seu coração vibrar?

Feche seus olhos e imagine-se exercendo essa função.

O quão feliz você é com o que vê?

Imagino que muito.

Se algo não está fazendo sentido, aconselho que faça novamente o exercício e confira as notas dadas assim como os pontos negativos.

Se for realmente a sua verdade, ao fechar os olhos e visualizar, seu rosto imediatamente vestirá um sorriso e você saberá que fez a escolha certa.

Fez?

Parabéns! Você chegou até aqui e está a apenas mais um passo de finalmente tomar as rédeas da sua vida.

Para tirar dúvidas, dar sugestões ou marcar palestras, treinamentos e atendimentos com o Arnaldo basta mandar um email para:

contato@arnaldodeproposito.com

Hugo Aguiar,
Artista

Sempre tive sonhos, ideias, um olhar positivo e encorajador em relação ao mundo, mas o cenário atual, seja pelo excesso de possibilidades, seja pela alta competitividade e velocidade, por vezes nos oprime e nos desnorteia.

Em outubro de 2018, depois de uma grande frustração pessoal e profissional, senti-me completamente perdido, desconectado, refém dessa realidade intensa. Foi, então, que decidi buscar auxílio com o Arnaldo Neto. Cheguei acanhado, sem muito entender o que iríamos alcançar, mas confiante na expedição de encontrar meu propósito.

Logo na primeira sessão, compreendi que estava no caminho certo, que, em meio a toda aquela confusão que me rodeava, eu havia encontrado uma direção para seguir. À medida que as semanas se passavam, o Arnaldo construía junto a mim a compreensão dos meus talentos, de meus valores, de meus princípios, até alcançar o entendimento do meu propósito – um momento ímpar.

A partir de então, traçar uma trilha tornou-se não só factível, como também prazeroso. Iniciei trabalhos voluntários, comecei a me dedicar à arte, uma paixão, e continuei resiliente em projetos que demandam muita persistência. Aprendi com o Arnaldo que viver de propósito é essencial para se ter uma vida realmente plena, para fazer da nossa realidade o que antes eram apenas sonhos.”

9

Crescimento de Propósito

Eu sei, eu te prometi que em mais um passo você vai tomar as rédeas da sua vida. E embora esse seja opcional, eu te aconselho fortemente a passar por ele.

Quem deve aplicar esse passo?

Qualquer pessoa que enxergue que hoje existe algo a impedindo de atingir os objetivos que busca.

Seja uma crença limitante, alguns quilos a mais, desequilíbrio emocional ou falta de fé.

Essa etapa do processo é dedicada a melhorias, a crescimento.

Nos nove passos até agora nos conhecemos melhor, nos aprofundamos em nós mesmos.

E agora que temos plena consciência de quem somos, chegou a hora de tirar os obstáculos da frente.

É como se tivéssemos preparado o carro. Pneus, suspensão, bateria e gasolina. E agora, com o carro pronto, vamos tirar os obstáculos da estrada.

Então, se você não tem nenhum obstáculo - seja ele físico, emocional ou cognitivo - te impedindo de chegar lá, pode ir direto para o 10º passo.

Mas, sinceramente, dos milhares de atendidos que passaram por esse processo, todos que optaram por mergulhar de cabeça nessa etapa, tiveram resultados fantásticos.

É do fundo do meu coração o que te indico.

Então, passa a primeira marcha e vamos juntos nos livrar dos obstáculos nessa sinuosa estrada.

Para tirar dúvidas, dar sugestões ou marcar palestras, treinamentos e atendimentos com o Arnaldo basta mandar um email para:

contato@arnaldodeproposito.com



Asafe Kerven

Acredito que Propósito seja a soma de ações casuais conectadas pelo Universo de alguma forma; em algum momento.

Para que você entenda o meu ponto de vista, eu vou te contar uma experiência pessoal.

Em 2016, eu estava finalizando a minha graduação em Arte e Mídia, quando vivia em Campina Grande, na Paraíba. Meu professor e orientador me aconselhou a não tomar o futebol da cidade como objeto de estudo no trabalho final do curso, mas que escolhesse um esporte diferente. Isso fez toda a diferença!

Já em 2018, eu estava no Rio de Janeiro, voltando de uma temporada morando no Uruguai e resolvi (por alguma razão) visitar a Praça Mauá num dia de semana pré-carnaval carioca.

Eu encontrei um cara executando uma ideia meio esquisita! Duas cadeiras. Uma de frente para outra. Duas câmeras. Uma lousa com uma frase escrita em giz: “Posso te ajudar?” Eu parei para ver o que diabos era aquilo, e logo depois aceitei o convite para participar!

Isso fez toda a diferença!

O cara da ideia maluca se chama Arnaldo Neto. E ele me ajudou no alinhamento do meu propósito naquele dia. Mas ele continuou me ajudando e em um certo momento ele me conectou com uma galera que já tinha passado por

mim e eu não conhecia!

Você lembra do professor lá do início?

Ele pediu para eu não falar sobre futebol, então eu pesquisei sobre Futebol Americano e acabei encontrando um vídeo de uma galera jovem fazendo conexões e levando um projeto do esporte para Miami! O canal era o “A Vida é uma Só”!

Eu assisti esse vídeo e me vi ali como um deles, e eu quis fazer algo foda também!

Isso fez toda a diferença!

Inspirado por esses caras, meses depois, eu botei o pé na estrada e fui desenhar o meu caminho. Conheci o Sul do Brasil; morei no Uruguai; estava a caminho da Copa da Rússia e foi aí que conheci o Vivendo de Propósito naquele dia da Praça Mauá. Arnaldo me conectou com dois caras chamados Marcos Klein e Duda Duarte.

Esses dois caras, eram os mesmos do vídeo sobre Futebol Americano em Miami, que eu assisti e me inspirei ao seguir o conselho despretenso do meu professor. Os caras que me inspiraram a começar o meu projeto, foram conectados a mim, muitos meses depois, quando eu já realizando os meus sonhos!

Isso fez toda a diferença!

Coincidência?

Propósito?!

Te convido a sair da tua zona de conforto e escrever histórias malucas como essa! Só quem se permite caminhar na direção dos sonhos, pode participar dos sonhos de quem está no caminho!

9.1

Roda de Propósito

Eu sempre achei a máxima “Não se pode ter tudo” um tanto quanto perigosa. Concordo que não podemos ter duas esposas, duas verdades.

Mas muita gente encara essa frase como “Não dá para ter sucesso em todos os setores da vida”.

E disso eu discordo profundamente.

Sempre pensei o contrário, na verdade.

Você já deve ter experimentado um crescimento em um determinado setor e depois percebido que todos os outros cresceram junto, como fruto daquele sucesso pontual, certo?

Então, vamos parar com essa crença limitante e entender que podemos e devemos ter todos os setores da vida equilibrados e abundantes.

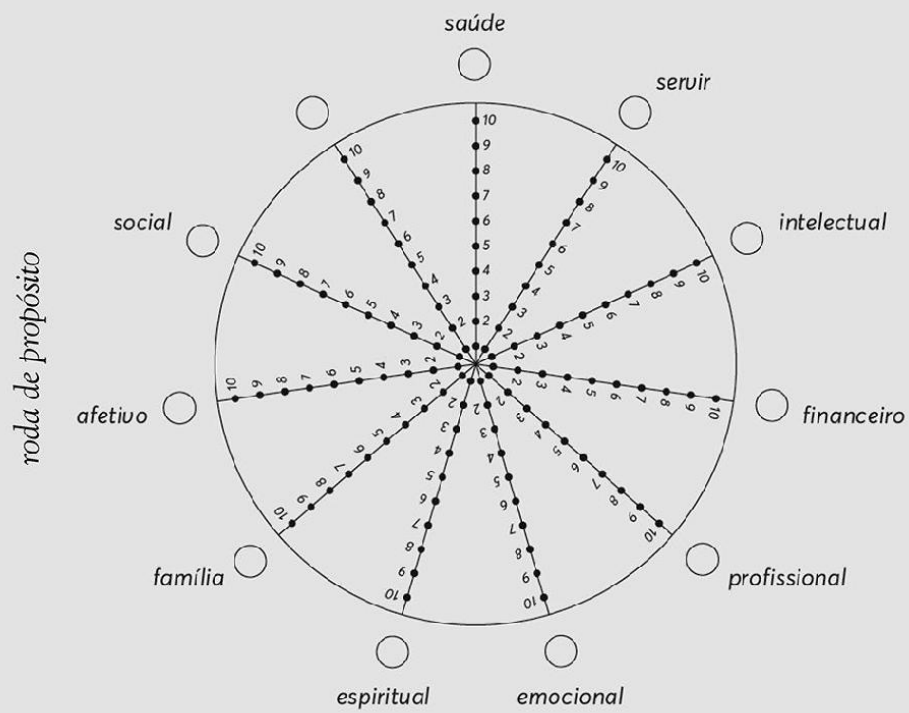
Para isso, vamos utilizar a Roda de Propósito na página seguinte.

O objetivo é que você dê uma nota de 0 a 10 para cada setor destacado.

As notas devem seguir os seguintes critérios:

Saúde - Considerando a média dos fatores energia, alimentação, exercício, sono, estética e exames clínicos, como você se avaliaria de 0 a 10 nesse setor?

Servir - O quanto você vem fazendo o bem sem olhar a quem e sem esperar nada em troca? O bem desinteressado, compreendendo que o bem é absoluto e não pede dinheiro, reconhecimento ou sequer o bem de volta? Como você se avaliaria de 0 a 10 nesse setor, considerando esses parâmetros?



Financeiro - Você sabe quanto ganha? Sabe o quanto tem? Sabe quanto gasta? O quanto controla seus gastos? O quanto divide seus ganhos e patrimônios de maneira inteligente? A conta fecha no fim do mês? Vê perspectiva de crescimento de lucros? A avaliação é muito mais do que se faz com o que ganha, do que quanto ganha efetivamente. Como você se avaliaria de 0 a 10 nesse setor, considerando esses parâmetros?

Intellectual - O quanto você vem estimulando seu intelecto com leituras, cursos, vídeos, áudios, terapia, mentoria, conversas e situações que te tiram da zona de conforto? Como você se avaliaria de 0 a 10 nesse setor, considerando esses parâmetros?

Profissional - O quanto você acorda motivado para fazer o que faz? O quanto exerce sua função com segurança? O quanto contribui com companheiros de trabalho, família, comunidade e sociedade? O quanto dorme realizado com o que faz? Vê perspectivas de crescimento? Como você se avaliaria de 0 a 10 nesse setor, considerando esses parâmetros?

Emocional - O quanto suas emoções oscilam de acordo com as circunstâncias? Para estar feliz, você depende dos outros, de um dia de sol, de sucesso no trabalho? Quando está no trânsito ou em uma situação adversa percebe-se fragilizado emocionalmente? Ou pelo contrário, entende que suas emoções só dependem de você e da sua interpretação dos fatos? Se tem uma constância positiva emocional e se seus sentimentos não dependem de circunstâncias, sua nota deve ser alta. Se diante de qualquer adversidade se enxerga desequilibrado e pessimista, sua nota deve ser baixa. Como você se avaliaria de 0 a 10 nesse setor, considerando esses parâmetros?

Espiritual - Independente de religião, você dedica um tempo para ter momentos com você mesmo e, conseqüentemente, com algo maior? Seja um Deus, o universo, energia, meditação, visualização, afirmações ou qualquer tipo de fé. Quanto isso te dá força e resiliência para seguir em frente? Como você se avaliaria de 0 a 10 nesse setor, considerando esses parâmetros?

Família - Considerando o recorte da família que você escolhe, os mais próximos, independente se são pais, filhos, avós, tios ou irmãos, como você avalia sua relação com esses? Está pautada no amor, presença, lealdade e reciprocidade? Ou está sendo guiada por obrigações e culpa? Como você se avaliaria de 0 a 10 nesse setor, considerando esses parâmetros?

Afetivo - Independente do seu modelo de relacionamento, o quanto vem se sentindo preenchido afetivamente, intelectualmente e fisicamente com as escolhas que tem feito? Como você se avaliaria de 0 a 10 nesse setor, considerando esses parâmetros?

Social - O quanto vem tendo tempo para estar com quem gosta e se divertir

apesar de todos os outros setores? O quanto vem se dedicando a atividades que te fazem sorrir e te mantém presente sem pensar em mais nada, apesar das obrigações? Como você se avaliaria de 0 a 10 nesse setor, considerando esses parâmetros?

Extras - Preencha esse último quesito com o que achar relevante e faça sua própria avaliação de acordo com os seus critérios.

Preencheu tudo acima?

Agora preencha o quadro abaixo com as ações que decide tomar afim de melhorar a pontuação nos setores mais defasados.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Algumas ações melhoram mais de um setor e essas são ótimas de encontrar.

Para tirar dúvidas, dar sugestões ou marcar palestras, treinamentos e atendimentos com o Arnaldo basta mandar um email para:

contato@arnaldodeproposito.com



Tati Guedes,
Coordenadora de Conteúdo da Agência HQT

Eu não sei vocês, mas tenho muita dificuldade de perceber quando eu realmente causo impacto na vida de alguém. Por outro lado, identifico facilmente quando alguém transforma minha maneira de ver o mundo. Então, peço licença aqui rapidinho para falar de @arnaldoneto23, que começou a mudar a minha vida meia hora depois que me conheceu. Na época, Naldo era sócio da @agenciahqt, empresa que virou minha segunda casa, responsável pelo meu crescimento pessoal e profissional. Foram dois anos de convívio diário debatendo ideias para clientes, ouvindo música e trocando recomendação de filmes até que... ele decidiu sair da HQT para ajudar as pessoas e encontrarem o propósito.

A decisão fez TOTAL sentido. Não existe pessoa mais inspiradora que este rapaz aí da foto. E eu não poderia deixar de viver a experiência de ser cliente de um dos meus melhores amigos e conhecer o #VivendodePropósito.

Mas não é por isso que eu escrevo esse texto. É porque eu EXPERIMENTEI o processo e sei que ele funciona. Em algumas sessões, nós viramos chaves importantes para eu entender quem eu sou, de onde vim e para onde eu vou. Foi com ele que eu aprendi que com foco, disciplina e, principalmente, PROPÓSITO, as possibilidades são praticamente infinitas. Obrigada, Naldo. Meu eterno OBRIGADA!

9.2

Crenças de Propósito

Tudo em nossa vida é resultado de histórias que nos contamos.

Aqui o velho exemplo do copo meio cheio e meio vazio se faz necessário.

Você pode muito bem xingar o copo por não estar cheio ou louvá-lo por ainda ter água.

Com nossas vidas, acontece exatamente a mesma coisa.

Você pode encarar uma dificuldade no caminho como uma oportunidade única de aprendizado ou pode enxergar como um motivo para desistir.

Se eu pudesse escolher uma mensagem para mandar pro mundo inteiro seria:

Mude as histórias que se conta, mude sua vida.

Esse é o valor desse passo em nossa caminhada.

Os resultados que você vem obtendo em sua vida são, literalmente, fruto das histórias que vem se contando.

Mas de onde vêm essas histórias?

Uma crença é originada a partir de muita repetição ou forte impacto emocional.

A repetição acontece quando você escuta uma história muitas vezes ao longo da sua vida.

Sabe a menina que cresce escutando a mãe falar que homem não presta?

Ela, por repetição, acaba acreditando naquilo.

E adivinha qual o tipo de homem ela vai encontrar?

Os exemplos são inúmeros.

A criança que cresce escutando “Eu odeio dinheiro” dificilmente será um empreendedor de sucesso.

Assim como o menino que cresce escutando que “Casamento é uma instituição falida” vai ter que trabalhar muito suas crenças para ter sucesso no matrimônio.

Outra maneira de ter uma crença instalada em sua programação mental é por forte impacto emocional.

Pense em um menino que vai todo animado na sala mostrar ao pai os movimentos de dança que andou ensaiando.

E o pai, na escória do machismo, responde ao filho:
“Vai jogar futebol, moleque, dança é coisa de menina...”
Pronto.

Muito trabalho terá que ser feito para esse menino voltar a se expressar em público, pois ele acabou de ter sua arte censurada pela pessoa que mais ama e de quem mais busca aprovação.

Esse é um exemplo clássico de crenças geradas por forte impacto emocional.

Agora que entendemos como uma crença é gerada, por repetição ou forte impacto emocional, como será que fazemos para reprogramar uma crença?

Como transformar uma crença limitante em uma crença abundante?

A resposta já estava escancarada nas primeiras frases dessa etapa: mudando as histórias que nos contamos.

E ao ressignificar essas histórias, faremos isso tanto por repetição quando por forte impacto emocional. E eu vou te mostrar como.

Primeiro, gostaria que no primeiro quadro da próxima página você escrevesse de três a cinco crenças que te limitam e que te impedem de conseguir o que quer.

Exemplos:

“Eu não mereço ser feliz”

“Para mim é tudo mais difícil”

“Depois de algo bom sempre vem algo ruim”

“Eu odeio dinheiro”

“Homem não presta”

E por aí vai.

Entendeu?

Então escreva três a cinco frases que você gostaria de ressignificar.

Está com dificuldades de encontrar?

Tente identificar quais resultados insatisfatórios você tem na sua vida hoje. Certamente existem crenças por trás desses.

Escreveu?

Agora ao lado ou abaixo de cada crença escreva também como ela te limita, o que ela te impede de fazer, como te atrapalha.

Feito?

A psicologia defende que a melhor maneira de lidar com uma crença é compreender sua origem. Com isso em mente, continue completando o quadro na página anterior, agora com a origem de cada uma delas.

Então continue completando o quadro na página anterior, agora com a origem que você identifica pra cada crença.

Por exemplo, um adulto que odeia dinheiro pode perceber que a origem de sua crença foi uma briga judicial motivada por dinheiro durante a separação dos

pais.

Agora vamos aprender a nos recontar essas histórias, dessa vez com final feliz.

Um bom exemplo vem de uma cliente minha, que ressignificou a crença de que “homem não presta” para “conheço muitos homens corretos e tenho todas as condições de ter um relacionamento com um desses”.

Observa o que ela fez?

Escolheu se recontar a mesma história, mas dessa vez com uma crença de abundância.

Eu tinha a péssima crença de que “nunca vou até o fim com meus projetos”.

E a partir do momento que escolhi me contar que “quando encontrar meu propósito irei até o final para realizá-lo” foi exatamente o que fiz.

Então agora, no quadro anterior, quero que no espaço “afirmações” você ressignifique suas crenças limitantes, agora com um olhar abundante.

Feito?

Agora para completarmos a última parte do quadro, vamos precisar de exemplos de que essas novas crenças são verdadeiras.

Então, seguindo o exemplo que dei logo acima, meu quadro ficaria assim:

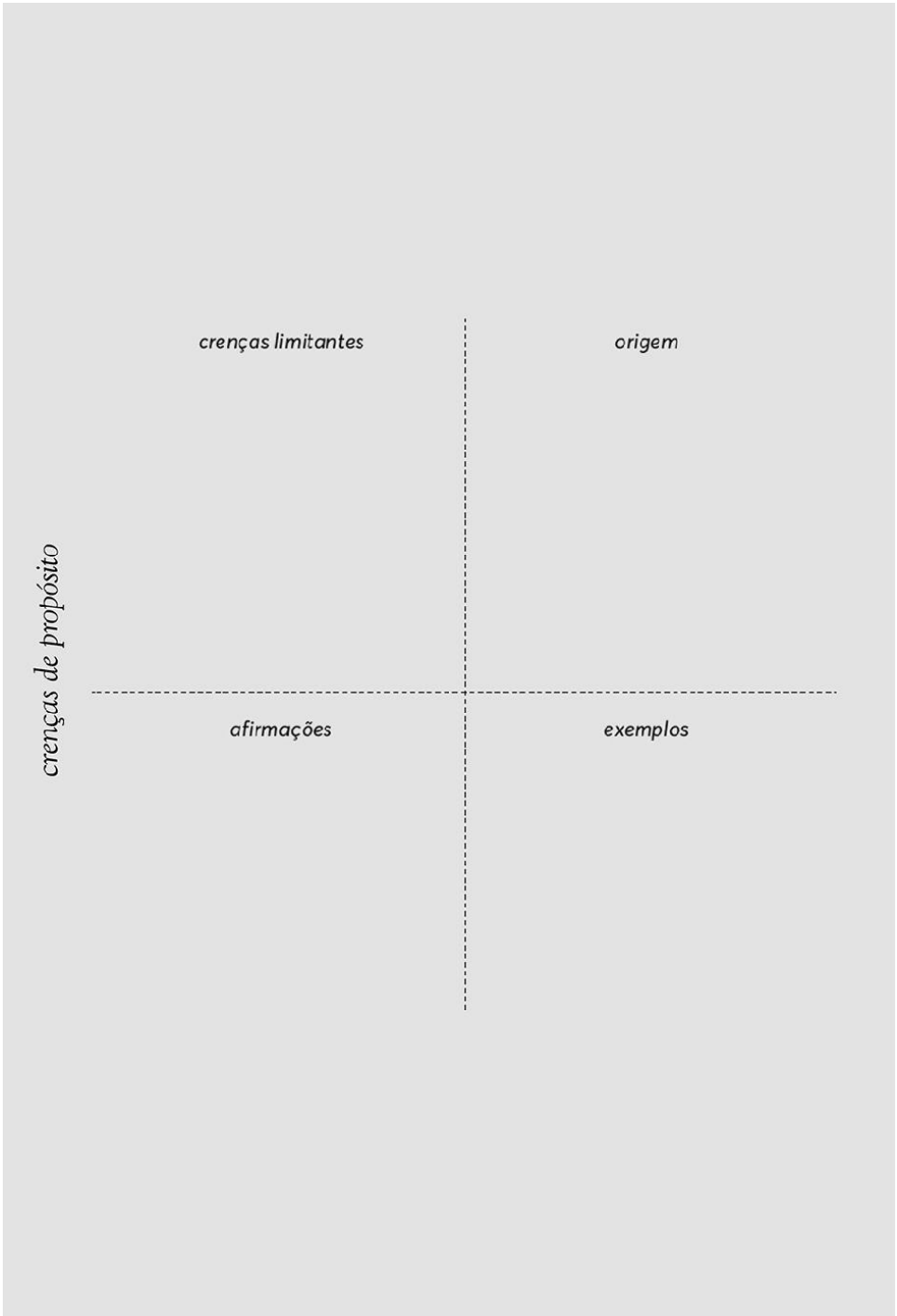
Crença: Não vou até o fim com meus projetos.

Origem: Nunca terminava meus trabalhos no colégio, não terminei a faculdade.

Afirmação: Quando encontrar meu propósito irei até o final para realizá-lo.

Exemplo: Tanto vou até o fim para realizá-lo que estou até lançando um livro.

Entendeu? Terminou?



Então, deixe essas frases descansando um pouco e pense em uma música que te deixe em um estado de plena energia, que te coloca para cima.

No meu caso, “Mr Brightside”, do The Killers. Basta tocar que minha fisiologia muda.

Escolheu?

Então agora começa o nosso exercício.

Vou precisar que esteja sozinho/a em uma sala. Caso não esteja agora continue a leitura e deixe esse exercício para depois, mas por favor, volte aqui se quiser transformar sua vida para melhor.

Para você que está sozinho na sala, vou pedir que esteja com suas frases ressignificadas em mãos.

Agora coloque a música que você escolheu no ponto porque em breve daremos o play.

Importante que ela esteja no som ambiente e não nos seus fones. Pode ser no seu próprio celular ou em um aparelho de som, contanto que esteja em um bom volume.

Quando estiver pronto/a você vai dar o play na música, no volume mais alto que seus vizinhos permitirem, e vai começar a repetir as novas frases até o final da música.

A cada set de repetição você vai aumentar o volume da sua voz, o gestual, o sorriso e a movimentação pelo ambiente em que se encontra.

Se no final das contas estiver pulando e berrando, ótimo, é o que buscamos aqui.

Lembram do que falei?

Uma crença é gerada com repetição e forte impacto emocional.

Para ressignificá-la vamos precisar que você repita muitas vezes diante do forte impacto da música.

Assim você criará uma nova âncora, uma nova origem para uma nova crença e todas as vezes que escutar essa música poderá voltar a esse momento e calar suas crenças limitantes.

Acho que já entenderam, certo?

Então, assim que tiverem prontos/as dêem o play, levem isso a sério e permitam que suas vidas sejam transformadas para sempre.

Lembrem-se de que quem tem medo do ridículo não alcança o extraordinário.

Então, se entregue e vá!

Foi?

Calma, respira, descansa.

Se você voltou aqui é porque provavelmente já terminou o exercício. E deve estar se sentindo novo, energizado, potente.

Queria te falar que esse exercício que acabamos de fazer é totalmente gratuito, ilimitado e não precisa de wi-fi.

Você acabou de descobrir que tem dentro de você uma farmácia natural para remediar seus medos e crenças.

Minha sugestão é que faça isso regularmente, para impedir que essas crenças voltem a incomodar.

Então escreva aqui embaixo duas coisas:

Em que momento do seu dia você vai fazer isso diariamente?

O que você pode fazer, agora que ressignificou suas crenças, que não podia fazer antes? Quais são os novos resultados que ela vai gerar?

Escreveu?

Parabéns, mais um passo dado!

Agora é hora de ser grato por tudo que já fez.

Para tirar dúvidas, dar sugestões ou marcar palestras, treinamentos e atendimentos com o Arnaldo basta mandar um email para:

contato@arnaldodeproposito.com



Alexandre Vargas

Há cerca de sete meses, minha vida estava uma bagunça. Eu não tinha uma rotina, não tinha um diploma e nem cursava uma faculdade. Empurrava tudo para o dia seguinte. Não sabia lidar com dinheiro e tinha dívidas no banco. Dormia mal e não cuidava da minha saúde. O que eu estava fazendo da minha vida? Não sei. Mas recebi uma mensagem que mudou tudo. Era o Arnaldo, amigo da época de “pelada”. Craque de bola, pessoa da melhor qualidade e com quem eu tinha uma conexão desde que conheci. Admirava por sempre estar focado na saúde, trabalhei com ele em eventos e era um cara respeitado no meio. Ele queria que eu fizesse uma sessão experimental. Por ter um respeito e uma conexão muito grande com ele, decidi “arriscar”. Fazia tempo que a gente não se via e o papo rolou com facilidade.

Na primeira sessão vi que podia mudar tudo. Me amarrei no jeito com que ele me fez ter clareza sobre várias coisas que eu não tinha a menor ideia de como fazer. Isso foi em setembro de 2018. Hoje, dia 29 de abril de 2019, escrevo esse texto com clareza sobre tudo que eu tenho que fazer para alcançar meus objetivos. As dez sessões mudaram minha vida. Eu tenho minha rotina traçada, faço minha faculdade, durmo bem, resolvo tudo que tenho que fazer na hora e tenho meu melhor físico em 28 anos de vida. Ou seja, eu até sabia o que fazer de alguma maneira, mas precisava de alguém como ele para abrir minha mente em relação a pequenas coisas.

O Arnaldo é excelente no que faz, sempre foi em tudo que fez. Só ganhou ainda mais a minha admiração e respeito. Você não pode começar um processo de autoconhecimento se não está disposto a ouvir. Eu sempre soube, só precisava ter clareza sobre o que tinha que ser feito. Eu precisava de um propósito e hoje eu sei qual é o meu. E você, sabe o seu? Gratidão e amizade eterna, Naldo. Você é o cara!

9.3

Gratidão de Propósito

Sim, temos que nos desafiar, traçar metas e sempre buscar evoluir.

Mas acho um tanto quanto perigoso só olhar para frente em uma busca desenfreada, sem perceber o que já temos.

Imagine o seguinte cenário: você acaba de ler “O Poder do Agora”, do Eckhart Tolle e está convencido de que esse é o caminho. Na sequência, começa a folhear “Metas”, do Brian Tracy, que fala que o segredo é planejar suas metas futuras. A confusão se instala. Como viver no presente se ao mesmo tempo preciso pensar no futuro? Vamos juntos encontrar a resposta.

Imagine um alpinista que está subindo ao topo do Everest. Será que ele realmente só está passando por tamanho desafio para ver a vista de lá de cima? Se fosse o caso, ele poderia chegar de helicóptero. Mas não é. Para esse destemido aventureiro, a conquista é o caminho. Existe sim, um objetivo que norteia seus esforços, mas o grande barato da jornada é o momento presente. Com a vida é a mesma coisa. Você tem, sim, que ter metas futuras que vão te nortear, te motivar a seguir em frente, a levantar da cama. Mas se você não aproveitar cada etapa da conquista, cada pequeno fragmento de agora, tudo será em vão. Se você só buscar o resultado sem amar o processo, de nada adianta. Então vá lá e escreva suas metas. Mas tenha certeza de estar presente e grato para cada conquista ao longo da trajetória. No caminho do sonho impossível existem vários passos possíveis. Aproveite e celebre cada um deles.

E para que você possa aproveitar não só o que conquistou nesse livro, mas também na vida, precisamos falar de gratidão antes de traçar nossas metas no próximo capítulo.

O exercício é tão simples quanto transformador.

No quadro ao lado, na primeira coluna “sempre”, você vai anotar cinco motivos pelos quais você é grato todos os dias. Coisas simples como sua família, ter um teto, comida e água.

Na segunda coluna, “hoje”, você vai anotar cinco motivos pelos quais foi grato hoje. Aqui são motivos mais tangíveis como o almoço com sua mãe, o exercício pela manhã ou a reunião produtiva no trabalho. Caso você esteja

preenchendo isso muito cedo pela manhã e só tenha acordado, pode preencher com o que aconteceu ontem.

Na terceira coluna, “amanhã”, você vai projetar o dia seguinte e escrever cinco motivos pelos quais gostaria de ser grato no final do dia. Aqui também são mais palpáveis, como o cliente que você quer fechar, o amigo que quer reencontrar ou o texto que quer escrever. Caso você esteja preenchendo isso muito cedo pela manhã, pode escrever com o que quer que aconteça hoje.

Na quarta coluna, “futuro”, você vai projetar suas metas de curto prazo, e escrever pelo menos cinco conquistas pelas quais gostaria de ser em um futuro próximo. Como por exemplo, a promoção no trabalho, a viagem para a Europa e a mudança para um apartamento mais confortável.

Por que isso funciona?

A parte do “sempre” e “hoje” você já entendeu: não podemos pensar apenas em novas conquistas sem agradecer o que já temos no presente.

Mas ao manifestar o que está por vir nas colunas “amanhã” e “futuro”, você joga essa energia para o Universo e ele começa a responder.

Maria falou que conseguia. Joana falou que não.

Quem está certa?

As duas, porque o que você acredita é o que acontece.

Faça isso diariamente, deixe a gratidão ser a protetora do que já tem, e a manifestação criar a sua realidade.

Então seguimos assim, com gratidão e fé, para o último passo de nossa vivência.

gratidão de propósito

sempre

hoje

amanhã

futuro

Mas antes eu preciso te validar.

Parabéns! Você chegou até aqui e está cada vez mais perto de conquistar a vida que sempre sonhou. E olha que caminho lindo já percorreu. Primeiro, se conheceu como nunca anteriormente e agora acabou de se livrar das amarras que te impediam de alcançar seus objetivos. Então, com o carro ponto e a estrada limpa, agora chegou a hora de planejar a viagem e cair na estrada!

Para tirar dúvidas, dar sugestões ou marcar palestras, treinamentos e atendimentos com o Arnaldo basta mandar um email para:

contato@arnaldodeproposito.com



Guilherme Dornellas

Esse cara aí da selfie, o @arnaldodeproposito, era meu conhecido na infância, nos dávamos bem e tal, mas não tínhamos uma relação próxima!

Ficamos um tempo sem nos ver, até que um dia nos cruzamos em pistas opostas na ciclovia do Leblon e paramos nossas bicicletas para conversar! Trocamos WhatsApp e ele passou a me convidar com alguma frequência para ir à casa dele bater um papo.

Eu sempre arrumava desculpas, pois era cético, tinha crença de escassez financeira, não acreditava que uma pessoa estava me convidando porque sentiu que deveria me ajudar a encontrar o “tal” propósito. E na verdade isso tudo era medo, desequilíbrio emocional, falta de autorresponsabilidade e talvez recalque, mas falo sobre isso outro momento!

Até que um dia eu fui (incentivado pelo @eudugalvao). Arnaldo fez a sessão, provavelmente percebeu minhas amarras e me deu duas opções: fazer as sessões com ele de graça, ou pagar o valor que eu pudesse/achasse justo.

Resolvi arriscar (sempre fui bom nisso). Fiz as 10 sessões com ele (mais uma extra) e descobri - além do tal “propósito de vida” - milhões de mecanismos que me auxiliam em cada estado emocional. Sim, eu consigo reconhecer meu estado emocional, respeitar e redirecionar. E ele me fez entender que meu corpo e minha mente são minhas farmácias naturais e me fez enxergar que eu precisava evoluir em todos os pilares da vida dia após dia. Ele nem sabe que tem grande

contribuição para minhas escolhas de vida e que seu atendimento desencadeou uma TRANSFORMAÇÃO, por isso faço esse post de agradecimento.

Dicas:

Você tem que se conscientizar que TODOS os pilares da sua vida devem estar em harmonia, que não deve negligenciar nenhum pilar por um longo período e que você TEM que buscar o 10 sempre. Se precisar busque ajuda, às vezes você não consegue enxergar a raiz da disfunção! Confie e ame as pessoas.

Expansão de Propósito

Depois de se conhecer e de se livrar das amarras, chegou a hora de planejar a sua vida de acordo com as descobertas que fizemos. Ou seja, chegou a hora de viver de propósito e colocar em prática as escolhas que fez, de colher os louros de suas descobertas.

Para isso, gostaria que no primeiro quadrante dos quatro da próxima página, você desenhasse o objetivo, que uma vez conquistado, faria toda a diferença na sua vida nos próximos seis meses.

Ou seja, de acordo com seus valores, com seu propósito e com a escolha que fez no passo 8 dessa leitura, o que tem que acontecer nos próximos seis meses para comprovar que você está no caminho certo, para comprovar que essa leitura valeu a pena?

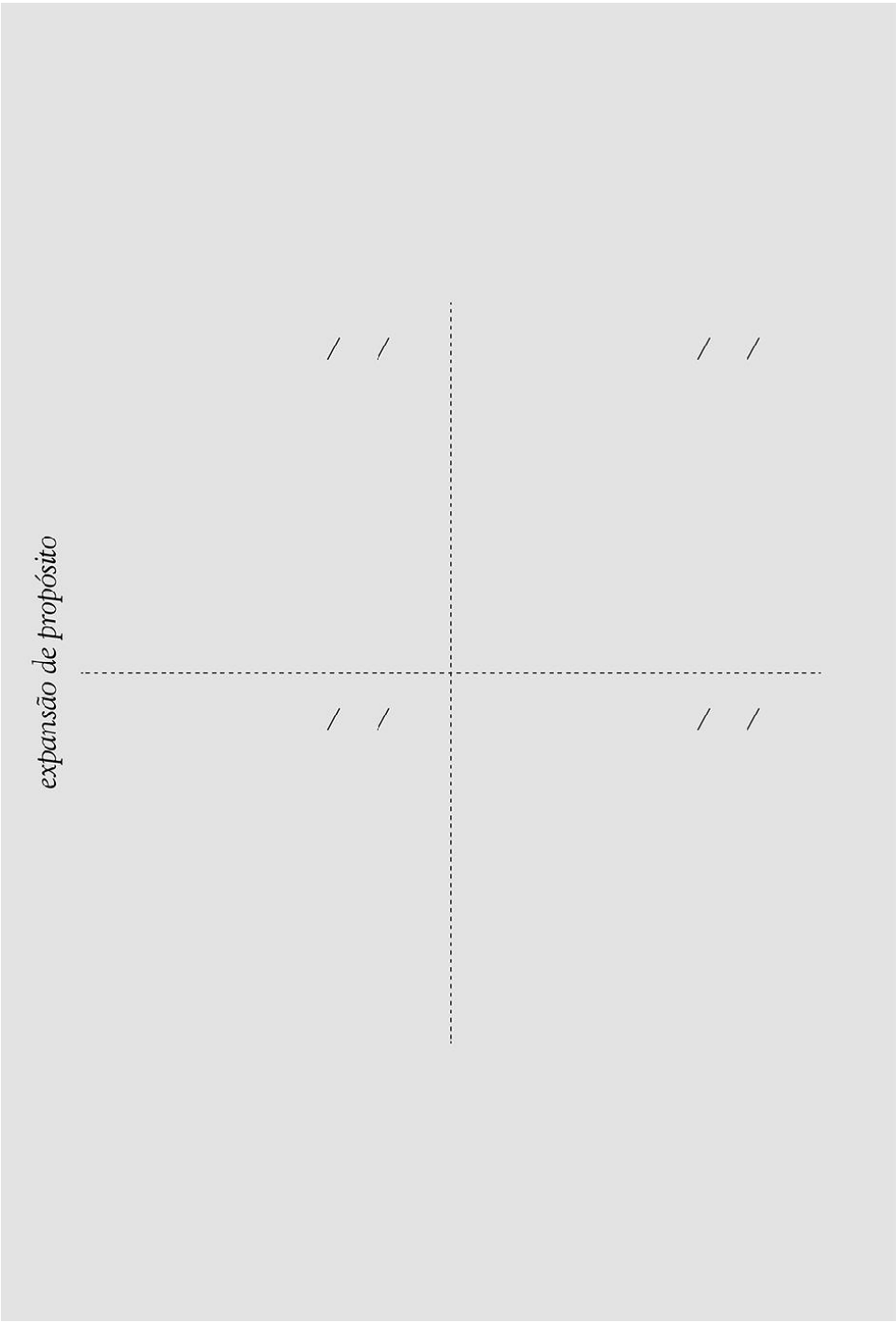
Desenhe!

Desenhou?

Agora, nos três quadrantes posteriores gostaria que desenhasse três expansões diretas do primeiro desenho.

Repare que não estou pedindo sonhos que podem acontecer em paralelo, mas sim expansões diretas do que desenhou.

Exemplo certo: eu desenharia esse livro na lista dos mais vendidos do Brasil no primeiro quadrante, na lista dos mais vendidos do NY Times no segundo quadrante, na lista dos mais vendidos do mundo no terceiro, e uma segunda edição atualizada no quarto.



Exemplo errado: o livro no primeiro quadrante, minha conta bancária com um valor mais alto no segundo, etc.

Não estamos buscando consequências indiretas, mas sim expansões diretas do que desenhou.

Feito?

Então agora, coloque data em cada um dos desenhos, lembrando que, para o primeiro, buscamos a realização no espaço de seis meses.

Colocou?

Agora vamos traduzir todos os desenhos, em forma de metas, com suas respectivas datas na linha do tempo na próxima página.

Se você desenhou uma casa, a meta seria “me mudar para uma casa maior”, por exemplo.

Posicione as quatro metas em ordem cronológica na linha do tempo, com o máximo de espaço que conseguir entre elas.

Muito importante que esses desenhos sejam traduzidos em metas mensuráveis.

Nada de “ser feliz”. Se você colocou algo abrangente dessa maneira, se pergunte “O que me faria feliz”? Se a resposta for um emprego, o desenho deve ser você nesse novo emprego e a meta “Estar empregado/a”, por exemplo.

Então, temos quatro metas mensuráveis em ordem cronológica e com data determinada na linha do tempo ao lado?

Ótimo!

Agora você vai colocar a data do dia da hoje no início da linha do tempo e vai escrever, no mínimo, três sub-metas que devem ser concretizadas para que a primeira - a de até seis meses - de fato, saia do papel.

De novo, usando o exemplo do meu livro, a primeira meta seria: “entrar na lista dos mais vendidos do Brasil”.

Quais três sub-metas eu poderia colocar até lá?

Terminar de escrever o livro, procurar uma editora e fazer um evento de lançamento, por exemplo.

É exatamente o que quero que faça, começando pela primeira meta e depois com todas elas.

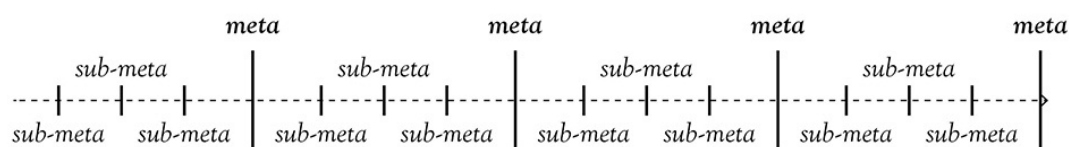
expansão de propósito



Então, para cada uma das quatro metas originais que colocou na linha do tempo, quero que coloque três sub-metas anteriores que potencializam a realização delas.

Colocou? Então, agora atribua uma data também para realização dessas sub-metas.

Segue exemplo abaixo de como essa linha deve estar preenchida, com as quatro metas principais e as três sub-metas referentes a cada uma.



Então, agora temos quatro metas principais com três sub-metas entre elas, todas mensuráveis e com data, totalizando 16 marcos na sua linha, fora as tarefas de cada capítulo, certo?

Ótimo!

Agora você vai começar com sua primeira sub-meta, a mais próxima de hoje e vai preencher o quadro ao lado com um plano de ação. Ou seja, vai listar quais são, em ordem cronológica, as tarefas que tem que ser executadas para que essa primeira meta seja realizada.

Claro que essas tarefas têm que começar antes do dia planejado para finalizar a sub-meta, para que seu planejamento caiba no intervalo de tempo escolhido.

Além das tarefas, preencha também para cada uma quem pode te ajudar, quando você vai realizar, aonde vai fazer, como vai fazer, quanto custa e por que vai fazer. Pode ser que algumas dessas respostas sejam irrelevantes para algumas tarefas, e nesses casos você pode deixar o espaço em branco.

Ao final do livro temos mais opções de quadros, quadrantes, de linhas do tempo e de planos de ação.

Se precisar passar a limpo ou fazer outra linha, esse material é justamente para isso.

E assim chegamos ao final do 10º passo.

Você está mais que pronto para Viver de Propósito.

Mas antes de te liberar para conquistar o mundo, preciso te contar uma última coisa.

Para tirar dúvidas, dar sugestões ou marcar palestras, treinamentos e

atendimentos com o Arnaldo basta mandar um email para:
contato@arnaldodeproposito.com

expansão de propósito

[illegible]

Gianni Cara

Vou te falar... tinha um cara chamado Arnaldo que me incomodava. Volta e meia ele aparecia no meu Facebook feed com seus vídeos, convidando as pessoas a “buscarem seus propósitos de vida”.

Seus vídeos me incomodavam porque, apesar do meu sucesso profissional e pessoal, de alguma forma eu ainda sentia um vazio dentro de mim. Algo que precisava ser preenchido urgentemente.

Mesmo percebendo que sua intenção de ajudar era genuína, eu ainda esnobei o seu chamado por algum tempo. Mas quando a dor do vazio se tornou quase insuportável, eu resolvi dar uma chance ao Vivendo de Propósito. A primeira sessão experimental era grátis. Então, se realmente não valesse a pena como eu imaginava, eu poderia seguir adiante como se nada tivesse acontecido.

Olha, foi difícil de admitir para mim mesmo, mas eu quebrei a cara. Aquela primeira sessão foi tão impactante, que na mesma noite eu passei quatro horas desenvolvendo o primeiro esboço do projeto que hoje é o meu propósito de vida. Animado com aquele primeiro resultado, eu resolvi então seguir adiante com o programa e essa foi sem dúvidas uma das decisões mais importantes que tomei na minha vida.

Descobri que o Arnaldo é diferente. Ele não fica só na teoria. Tudo que você aprende com ele tem um lado prático. E mais do que isso, ele criou um processo detalhado para te ajudar a encontrar o seu propósito. Porque, como eu aprendi com ele, encontrar o propósito não é algo que acontece em um único momento. Encontrar o propósito é um processo profundo de auto-conhecimento.

Obrigado, Arnaldo. Minha história não seria a mesma se eu não tivesse te encontrado.

Pósfácio

Não existe nada que se compare a encontrar o seu lugar do mundo.
Por muito tempo eu achava que isso não existia.
Hoje sinto a eletricidade de estar fazendo o que nasci para fazer todos os dias
ao abrir os olhos.
Ter um propósito não é benefício exclusivo de Jesus Cristo, Ghandi ou Buda.
Todos nós nascemos com uma missão nesse mundo.
E foi isso que você acabou de encontrar.
O seu poder, a sua magia.
O que te faz único, divino.
Algo que só você pode fazer.
Nosso maior medo não é de morrer.
Mas de morrer sem mostrar ao mundo quem somos de verdade.
Então nem pense em deixar isso guardado.
Não é, e nunca, foi sobre você.
É sobre as pessoas e como suas ações vão transformar a vida delas.
Então vai!
Mostra quem você é.
Começa hoje a transformar o mundo ao seu redor.
Comece pela sua casa e não pare nunca.
Nós precisamos de você.
Eu preciso de você.
Sim, eu preciso de você.
A princípio, pode parecer que você tem que me agradecer por esse livro.
Mas veja bem, se meu propósito é “ajudar pessoas a encontrar o propósito
para que conquistem a vida que sempre sonharam”, eu preciso de pessoas que
me permitam fazer isso.
Nada mais justo do que eu te ajudar a encontrar o seu propósito se você me
permite exercer o meu.
Sem a sua atenção eu não consigo cumprir o meu destino.
E por isso, eu não poderia terminar de outra maneira, senão agradecendo.
Obrigado!
Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

Para tirar dúvidas, dar sugestões ou marcar palestras, treinamentos e atendimentos com o Arnaldo basta mandar um email para:
contato@arnaldodeproposito.com

Conteúdo Bônus

Os principais textos do meu Instagram @arnaldodeproposito

📷 **arnaldodeproposito**

26 de abril, 2019

Costumo perguntar com muita frequência ao longo das sessões do Processo Vivendo de Propósito sobre os sonhos de infância de um cliente. Por mais que eles mudem ou pareçam apenas um devaneio de criança, sempre existe um fio condutor que pode nos direcionar para maiores descobertas. Me usando como exemplo. Quando jovem, sempre sonhei em ser jogador de futebol ou músico. Mas não queria estar no campo, muito menos treinando todos os dias. Também não queria fazer aulas de canto e nem de perto perder os dias de sol trancado em um estúdio. Eu só queria ser ouvido. Ter um lugar de destaque aonde pudesse expor minhas ideias. Depois de muita frustração, finalmente encontrei um caminho pra canalizar toda essa energia de expressão com o Vivendo de Propósito, as palestras e meus vídeos e textos por aqui. E você? Qual o fio condutor dos seus sonhos de infância? O que eles tinham em comum? Essa pode ser a resposta que está faltando no seu quebra-cabeça de propósito. Espero que esse texto te ajude a encontrar as primeiras peças. Se precisar de suporte em todas as outras, pode contar comigo. Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

📍 **arnaldodepropósito**

22 de abril, 2019

Pegando carona na ideia do meu irmão @pedrinhosalomao, que escreveu o livro “LYdereZ” para as gerações Y e Z, queria falar um pouquinho sobre a relação dessas gerações com o propósito. E vou começar com uma história. No final de 2017, antes de começar a atuar no Vivendo de Propósito, prestei algumas consultorias. Uma delas consistia em ajudar a montar uma equipe de MKT Digital dentro de uma empresa. Para que isso acontecesse, eu selecionava os entrevistados, fazia as entrevistas e finalmente escolhia o candidato ideal pra vaga. Foi o que aconteceu. Após alguns encontros identifiquei uma jovem analista como a pessoa que cairia como uma luva para a demanda da agência. Missão cumprida com louvor! Umas 3 semanas depois, recebo uma mensagem da menina: “Arnaldo, sabe me dizer quanto eu vou ganhar?”. Como assim? Em 3 semanas ela já quer receber? Eu avisei na entrevista que o salário viria após o mês trabalhado. “Não, Arnaldo, na verdade você nunca me falou qual seria meu salário...”. WHAT??? Sim, senhoras e senhores. Ela acreditava tanto no propósito da empresa que nem sequer perguntou quanto iria ganhar na entrevista. Claro que foi erro meu não falar, mas quem se importa? O que ela queria mesmo era trabalhar com algo que acreditava, poder gerar impacto no mundo, contribuir para uma causa. Identifico esse padrão desde que liderei meu primeiro processo seletivo, no distante 2012. “O que você busca em uma empresa?”. As respostas sempre transitaram ente propósito, contribuir, acreditar no que faço, realização... São as mesmas palavras que escuto repetidamente quando dou palestras em colégios. Por isso, se tivesse que dar nome a essas gerações que ingressam no mercado de trabalho desde meados da primeira década dos anos 2000, não os classificaria friamente com uma letra, mas os chamaria orgulhosamente de “Geração de Propósito”. Tem sido um prazer fazer parte do time e acredito profundamente que vocês vão mudar o mundo. Contem comigo na jornada. Hoje e sempre #VivendoDePropósito

📍 **arnaldodeproposito**

15 de abril, 2019

“Como você lidou bem com os problemas que passou recentemente, né?”, disse a @juliacorson. E quando eu respondi “Que problemas?”, ela provavelmente achou que eu estava brincando. E não estava. A pergunta me fez refletir. Não sobre os problemas, que de fato existiram, mas sobre como conseguir lidar tão bem com eles a ponto de nem lembrar dos mesmos. Do final do ano passado pra cá tive questões de saúde, brigas na família, tomei calotes e tive que mudar de apartamento 3 vezes. Durante o mesmo período terminei de escrever meu livro, palestrei pra mais de 5 mil pessoas e finalmente encontrei um lugar aonde pretendo morar por um bom tempo. O que afinal tornou essa evolução possível, mesmo em meio a crises? A resposta não poderia ser outra: um propósito inabalável. É muito comum a gente associar um propósito a dias ensolarados, nos quais você pula da cama, sorri pro mundo e dá bom dia pras plantas. Mas pouco se fala sobre a importância do propósito em momentos de dor. Quando vivia no automático, qualquer percalço no caminho me paralisava. Hoje que vivo alinhado com o que nasci pra fazer consigo ver aprendizado nas noites mal dormidas, crescimento as tardes chuvosas e movimento nos trânsitos inertes. O sentimento que tenho hoje diante de um problema é que minha missão é grandiosa demais para que eu não siga em frente. E isso me faz passar por cima de qualquer obstáculo. Por isso, quando me perguntam em palestras ou sessões sobre a importância de ter um propósito, eu respondo sem pensar: Pra te fazer suportar os dias mais difíceis e as dores mais profundas. Sim, eles vão existir. Mas se a dor é inevitável, o sofrimento é opcional. E ao optar pelo caminho do propósito, o sofrimento vai embora. Ter sentido isso na pele nos últimos meses me torna ainda mais empático e enfático pra te sugerir esse caminho. Espero que esse texto possa te ajudar a dar o primeiro passo. Conte comigo pra todos os outros. Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

📷 **arnaldodeproposito**

12 de abril, 2019

Sempre me perguntam como é minha relação com redes sociais. Acho que essa curiosidade vem da época que eu não tinha Smartphone (Até 2016 não tinha internet no celular, a foto acima comprova). Hoje tenho, mas continuo me perguntando: como fazer pra extrair o melhor dessas plataformas minimizando os efeitos colaterais? Tenho que responder todo mundo na hora? Descobri que não e passei a estudar a relação de pessoas de sucesso com o celular. Cheguei a algumas regrinhas que garantem equilíbrio digital e compartilho agora com vocês: Não vejo likes - Isso causa paralisia cerebral. Pior é ver quem curtiu ou não. Tenha a certeza de que está postando algo que vai entregar valor pras pessoas e esqueça. Loteamento de tarefas - Essa é mais pra email/whatsapp. Eu checo ambos todos os dias úteis (depois do almoço). Mas só respondo em horários pré-determinados a não ser que algo seja importante. O fluxo de mensagens nunca acaba e responder na hora só vai gerar mais mensagens. Espere acumular, amadureça as ideias e responda de uma vez em horários pré-determinados. Sem notificações - Mensagens pipocando no seu display passam uma sensação falsa e eterna de urgência. Tire as notificações, só olhe em horários pré determinados. Lembrando: responder email e whatsapp não é trabalhar, a não ser que você esteja no setor de atendimento. Filtro de propósito - Esse serve pra todas as redes. Se passar no filtro do seu propósito, posta! Se você perceber que é o seu ego, não posta! Mirar em 1 pessoa - Crie conteúdo focado em ajudar uma pessoa com uma demanda específica. Pense em um cliente, amigo, familiar. Assim você atinge todas as pessoas de maneira mais assertiva. Não é sobre você - Esse é o que mais gosto. Mostrar seu conteúdo não é sobre você e seu ego, mas sim sobre o quanto sua mensagem pode impactar vidas. Quando você entende que está transmitindo para ajudar pessoas, o medo vai embora. Você não tem direito de privar alguém de ser impactado com sua história.

📷 **arnaldodeproposito**

10 de abril, 2019

Tá pronta a capa do meu livro! Enquanto a gente acaba de editar o conteúdo eu queria estimular vocês a ler mais. Afinal, livros são a porta de entrada para toda a fonte de conhecimento da humanidade. Foi através de leituras que resolvi os maiores problemas da minha vida. Propósito, Sono, Produtividade, Alimentação, Dinheiro e Amor. Pra cada dúvida que eu tinha, pra cada questão que me incomodava encontrei nas páginas as respostas. Resolvi, então, compartilhar com vocês os livros que mudaram a minha vida e espero a partir disso influenciá-los a ler mais e mais. Lembre-se: Quer ler um livro por mês? Divide o número de total páginas pelo número de dias e sua meta diária raramente será mais que 10 páginas, o que você pode facilmente ler em 10 minutos. Comece por esses abaixo e seja bem vindo a um mundo de iluminação:

1 - Trabalhe 4 Horas Por Semana - Minha Bíblia, o livro que me fez começar a ler. Seja mais produtivo, abandone o trabalho no automático e arrume tempo pra fazer o que realmente ama. De Tim Ferriss.

2 - O Milagre da Manhã - Começo todas as minhas manhãs com o ritual matinal que aprendi nesse livro e isso literalmente mudou minha vida. De Hal Elrod.

3 - Sapiens - Uma breve história da humanidade com explicações de porque somos como somos e porque fazemos o que fazemos. De Yuval Noah.

4 - Comece Pelo Porquê - O livro que abriu meus olhos pro que é propósito e como podemos encontrar o nosso. Se não fosse por esse definitivamente o Vivendo de Propósito não existiria. De Simon Sinek.

5 - Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas - Best seller há mais de 50 anos, então não dá pra ser qualquer coisa, né? As pessoas me perguntam de onde vem minha comunicação e grande parte vem desse livro. De Dale Carnegie.

Extra - Resumocast - Podcast que resume os livros mais incríveis da história em áudios de 30 minutos. Escuto um por dia no horário do almoço e só com eles já aprendi mais do que no colégio e faculdade.

📷 **arnaldodeproposito**

3 de abril, 2019

Quando você descobre o seu propósito e começa a compartilhar isso com o mundo, duas emoções costumam aparecer. A primeira eu chamaria de realização. Um sentimento único de saber que você está fazendo o que nasceu pra fazer. A segunda é uma inquietude positiva. Você percebe que o que faz transforma a vida das pessoas pra melhor. E justamente por isso quer que sua arte seja exposta ao maior número possível de pessoas. E embora já tenha palestrado em multinacionais e atendido mais de 250 clientes, nunca havia testado o Vivendo de Propósito diante do grande público. Por isso estava um tanto quanto trêmulo quando o câmara falou “Ação” e comecei a palestrar ao vivo e online para mais de 5 mil alunos da @estacio_brasil no país inteiro. Ao final da ferramenta, que falava obviamente sobre propósito, encerrei com um agradecimento e disponibilizei meu contato. Mal tive tempo de agradecer à equipe maravilhosa da Faculdade e já saí correndo pra facilitar outra dinâmica, dessa vez no Colégio Antônio Maria. No meio da aula, recebo 3 ligações consecutivas da @juliacorson. Preocupado, pedi licença pros alunos e fui atender. Antes mesmo de escutar um alô, escutei “Você por um acaso já viu seu Instagram?”. Em menos de uma hora foram mais de 1 mil novos seguidores e 200 mensagens de carinho, gratidão e muito propósito. Depois de ler umas 5 e já com o olho cheio de lágrimas, tive que parar pra voltar pra sala. Agora, após ler todas (vou responder tudo até o final da semana), gostaria de agradecer a cada um por um dos melhores dias da minha vida. O meu propósito é ajudar as pessoas a encontrar o propósito. Hoje 5 mil pessoas me proporcionaram exatamente isso. Hoje a audiência de vocês me permitiu fazer o que nasci pra fazer em um nível jamais antes atingido. Nunca esquecerei disso. Que fique aqui registrada minha gratidão. Obrigado! Que venha o Brasil e o mundo. Hoje e sempre #VivendoDePropósito

📷 **arnaldodeproposito**

17 de março, 2019

Simpatia e Empatia, embora sejam palavras muito parecidas, são características bem diferentes. E o rapaz aqui sempre foi muito simpático. A facilidade em começar uma conversa esteve presente desde o meu primeiro dia de colégio. Simpatia essa que aflorou e atingiu seu ápice quando comecei a exercer uma função comercial dentro da @agenciahqt. E aí também que a empatia atingiu seu mínimo. Eu era simpático com todo mundo e fazia questão de conhecer a maioria de pessoas que podia. Mas não me aprofundava em nada. Se um mínimo esforço se apresentava para que aquele encontro fosse para outro nível, já pulava fora. Ao mesmo tempo, não me permitia perder nenhuma oportunidade então estava sempre presente nos lugares de corpo físico, mas com a mente já pensando no que ia fazer depois, com medo de perder oportunidades. Aí surgiu a @juliacorson me sacudindo zona de conforto. Seja no dia que fomos ver um filme e depois eu fui pra uma festa sozinho e tomei uma chamada. Ou quando ela falou que jamais namoraria um cara que não gosta de cachorros. O cara que tratava animais como objetos e que detestava ser cobrado teria nesses fatos motivos suficientes pra sair correndo. Só que ao mesmo tempo sobravam motivos pra ficar. E que bom que fiquei. Atualmente consigo equilibrar a simpatia com a empatia e devo isso muito a essa gata aí da foto. Agora amo animais, choro no cinema e desenvolvi uma conexão profunda com o mundo ao meu redor. Inclusive o meu trabalho hoje depende dessa capacidade que tenho de me conectar e não apenas de conhecer, como fazia antigamente. Essa habilidade não veio de nenhum livro. Tal aprendizado veio da paciência que a Dona Ju teve comigo ao me mostrar ao longo do tempo que vale mais a pena investir em relações de substância do que apenas listar conquistas. Quem olha de fora pode achar que eu que ensinei ela a empreender. Mas foi ela que me mostrou que a convivência é como uma empresa e que quanto mais você investir melhor fica. Então, se não fosse pela Ju não tinha o Simba, não tinha clientes, não tinha o Vivendo de Propósito. Obrigado pela humildade de sempre deixar pra mim os créditos de tamanhas conquistas, mas eles são muito seus também! Te amo!

📷 **arnaldodeproposito**

1 de março, 2019

Falar sobre crenças limitantes está na moda. Sorte a minha, afinal é uma das sessões que mais faço no processo Vivendo de Propósito. E ao falar dessas crenças é impossível não voltar para a infância e entender como a sua criação te afetou. Em outras palavras, como seus pais complicaram a sua vida. Eu seria hipócrita em dizer que não existe validade nisso. De fato a casa em que vivemos em nossa infância impacta e muito no que somos hoje. Não é isso que me incomoda. O que me incomoda é que esses mesmos pais que nos tornaram acomodados, medrosos ou descrentes no amor nos deram muita coisa boa também. E não vejo isso sendo falado o suficiente. Já vi muitos exercícios que apontam para a família como culpada de nossas deficiências. Mas não me deparei com muitos que nos mostram que toda nossa força vem de lá também. Quem está escrevendo isso é o neto mais velho dos dois lados da família. O que carrega o nome do pai e do avô nas costas e foi a primeira criança de um prédio que tinha meus pais no primeiro andar, minha tia no segundo, minha avó no terceiro e minha outra tia no quarto. Escutar um “não” nunca foi algo muito comum na minha vida. E claro que a @juliacorson atura e muito as consequências negativas disso, mas e as positivas? Nunca tive sequer um minuto de dúvida que minha transição de carreira aos 30 anos daria certo e justamente por isso deu. Meus pais sempre acreditaram em mim e por isso sempre tive a confiança de que podia fazer tudo. Eu compraria de novo todas as crenças, pra receber tudo de bom que eles me deram. Então reconheças as suas, vá na origem, cutuque a ferida e ressignifique. Mas não deixe esse processo te cegar para tudo que seus provedores te deram. Então agradece agora a quem te deu tudo de bom. Pode ser pros seus pais biológicos, de consideração, uma avó, um tio ou mentor. Eu já fiz o meu aqui honrando os meus. Obrigado @arnaldocpires e @sandra.santoro.due Amo vocês! Músicas do Dia - The Wish e My Father's House - Bruce Springsteen

📌 **arnaldodeproposito**

27 de fevereiro, 2019

Uma das maiores reclamações que escuto, seja em sessões, redes sociais ou palestras é a falta de tempo. E quando isso acontece eu sempre aponto a mesma solução. Aproveitamento de momentos ociosos do seu dia. Trânsito, transporte, banheiro, esperando a refeição, fazendo a digestão, no aeroporto ou avião pra quem viaja muito a trabalho, entre outros. Eu arriscaria dizer que se você trocar o celular por um livro na maioria desses momentos, 2019 vai ser o ano de maior aprendizado da sua vida. Outras atividades que podem preencher esses buracos são podcasts, audiobooks, meditação e respiração. Todas essas que quando sugiro a resposta é: “Adoraria se eu tivesse tempo”. Mas você tem, em todas as situações que descrevi. Esse texto está sendo escrito na contra-capá do livro que estou terminando (Sapiens, já indiquei algumas vezes e indico de novo). Nesse momento, estou lendo (estava, já que agora estou escrevendo) na sala de embarque, esperando o chamado para o voo para dar uma palestra em SP. Enquanto leio/escrevo, consigo perceber mais ou menos 30 pessoas ao meu redor no celular (em redes sociais) e umas 20 já na fila, mesmo que o lugar no voo seja marcado (nunca vou entender isso). Nenhuma dessas 50 dedicando esse tempo a aprender ou a atividades produtivas. Portanto, não é exagero dizer que “Eu não tenho tempo” é a maior crença limitante da nossa geração. E vai continuar sendo enquanto não aprendermos a aproveitar esses intervalos ociosos. Que tal sair agora dessa bolha os preenchendo com o que te faz crescer? Esse movimento fez toda a diferença na minha vida e espero o mesmo resultado pra você. Boa sorte! #VivendoDePropósito Música do Dia: The 1975 - If I Believe You

📌 **arnaldodeproposito**

26 de fevereiro, 2019

Imagina o seguinte cenário. Você acaba de ler “O Poder do Agora”, do Eckhart Tolle e está convencido de que esse é o caminho. Na sequência começa a folhear “Metas” do Brian Tracy, que fala que o segredo é planejar suas metas futuras. A confusão se instala. Como viver no presente se ao mesmo tempo preciso pensar no futuro? Fui atrás de respostas após ambas as leituras no final do ano passado e compartilho agora com vocês minhas conclusões. Imagine um alpinista que está subindo ao topo do Everest. Será que ele realmente só está passando por tamanho desafio pra ver a vista lá de cima? Se fosse o caso, ele poderia chegar de helicóptero. Mas não é. Para esse destemido aventureiro a conquista é o caminho. Existe sim, um objetivo que norteia seus esforços, mas o grande barato da jornada é o momento presente. Escutei esse exemplo em um podcast e tudo ficou claro. Com a vida é a mesma coisa. Você tem sim que ter metas futuras que vão te nortear, te motivar a seguir em frente, a levantar da cama. Mas se você não aproveitar cada etapa da conquista, cada pequeno fragmento de agora, tudo será em vão. Se você só buscar o resultado sem amar o processo, de nada adianta. Então vai lá e escreve suas metas. Mas tenha certeza de estar presente e grato para cada conquista ao longo da trajetória. No caminho do sonho impossível existem vários passos possíveis. Aproveite e celebre cada um deles. Hoje e sempre #VivendoDePropósito. Música do Dia: Gold In Them Hills - Ron Sexsmith

📌 **arnaldodeproposito**

25 de fevereiro, 2019

O propósito da vida não é ser feliz. Parece absurdo? Vamos analisar o que a busca incessante pela felicidade nos faz fazer: Comprar um carro novo. Mudar de apartamento. Colecionar relacionamentos efêmeros. Tudo isso pode nos proporcionar uma felicidade momentânea. Mas o que acontece quando você começa a usar o carro novo? Ou quando se estabelece no novo apartamento? Ou consoma sua última conquista amorosa? Aquele sopro de felicidade passou e você continua naquela busca por passar pra próxima fase do jogo. Pra um carro mais caro ou uma casa maior. Mas vai acontecer a mesma coisa. Enquanto você focar todos os seus esforços em alimentar a ditadura da felicidade é esse tipo de resultados que vai ter. Era como eu vivia até começar a me aprofundar no tema propósito. E após ler de Mark Twain a Tony Robbins, descobri que o propósito da vida não é ser feliz, mas sim contribuir. Viemos a esse mundo para deixar um legado, uma marca e não para nos satisfazermos sozinhos. Recebemos nossos talentos para deixar algum tipo de impacto positivo. Não existe felicidade sustentável sem a realização de fazer algo pelo mundo ou pelo próximo. E essa noção mudou a minha vida. Quando buscava ser feliz acima de tudo, só queria saber de trabalhar pra ganhar muito dinheiro, me aposentar cedo e ir curtir na praia. Hoje em dia a ideia de ficar o dia inteiro na praia pro resto da vida sem criar nada de útil me assusta. Um cara que trabalha e vida inteira em algo que não acredita para finalmente parar e contribuir menos ainda pra sociedade? Hoje não penso em parar de trabalhar. Penso em talvez não me preocupar tanto com quantos clientes vou fechar, mas pretendo continuar servindo vocês até o meu último dia. Ter um propósito não é benefício exclusivo de Jesus ou Buda. Você não precisa mudar o mundo pra encontrar um sentido pra viver. Busque ser útil, contribuir e servir que o caminho se torna muito mais tangível e consistente. Assim, sabe como você pode acabar se sentindo? Feliz!

📷 **arnaldodeproposito**

23 de fevereiro, 2019

Muita gente me pergunta por que uso um Girassol como símbolo do Vivendo De Propósito. Pra contar isso a vocês primeiro preciso explicar a minha compreensão do que é propósito. Após ler muito sobre o tema e me inspirar em nomes que vão de Ralph Waldo Emmerson a Clóvis de Barros, percebi que todos esses gênios tinham uma opinião em comum: que viemos ao mundo pra fazer algo de significativo, para deixar um legado. Assim, cheguei a minha definição que é: Nosso propósito é usar os nossos talentos para contribuir com o mundo e as pessoas ao nosso redor. E após encontrar essa definição, buscava um símbolo que pudesse representá-la. E o que o Girassol tem a ver com isso? Bom, que um girassol gira na direção do sol todos vocês sabem. Mas vocês sabiam que girassóis em dias nublados viram um pro outro pra compartilhar a luz acumulada? Não é exatamente esse o nosso propósito? Recebemos uma luz (nossos talentos) de Deus, do universo, da vida, do que quer que você acredite e direcionamos essa luz pro mundo, pro próximo. Acho que vocês já entenderam, certo? Então hoje eu tenho o prazer de estampar o Girassol em todo o meu trabalho. Hoje eu espero ser Girassol pra vocês e prometo vir aqui todo o dia compartilhar um pouquinho dessa luz que me foi concebida. Hoje eu convido todos vocês a fazer o mesmo para transformarmos juntos esse mundão em um grande jardim, com muita energia compartilhada. Quem vem comigo? Hoje e sempre. #VivendoDePropósito. Música do Dia: Girassol - Cidade Negra

📌 **arnaldodeproposito**

18 de fevereiro, 2019

Um dos grandes desafios da nossa geração é entender a diferença entre Zona de Conforto e Qualidade de Vida, assim como o limite entre sair dessa Zona de Conforto e começar a sofrer. É uma linha tênue mesmo. Vamos tentar identificar os limites de cada estado de espírito com exemplos. Você pode, por exemplo, estar na Zona de Conforto sem ter conforto. Seria o caso de você estar morando em um apartamento pequeno, que não te permite viver com a qualidade desejada, mas por estar na Zona de Conforto ou seja, acomodado com essa situação não faz um movimento de mudança. Ou você pode morar em um apartamento que te proporcione todo o conforto e justamente por isso ter gás para se desafiar diariamente. Esse exemplo também serve para a outra comparação. Nesse caso, se desafiar, sair da Zona de Conforto, não tem a ver com sofrer. Você pode dormir suas horas necessárias por noite, se alimentar com calma, se divertir nas horas vagas e ainda assim evoluir. Entendam que desafio não significa sofrimento. Esse é um erro de avaliação comum entre meus clientes. Achar que se não estão sofrendo é porque estão acomodados. Ou que se estão se divertindo é porque são vagabundos. Existe um equilíbrio perfeito aqui. Um indivíduo pode e deve ter seu descanso honrado, assim como sua dieta, exercícios e diversão. E é por ter esses alicerces bem construídos que vai ter gás e foco pra estar em constante crescimento. Confia em mim, é nesse estado que as coisas acontecem naturalmente e não com sofrimento. Foi o que percebi por experiência própria, quando decidi no início do ano dar mais espaço pra minha qualidade de vida. Me permiti inclusive de vez em quando jogar uma alta no meio da tarde com craques como esse aí do vídeo. E o que aconteceu depois que passei a ser mais gentil comigo mesmo? Passei a produzir muito mais, inclusive comecei a escrever esses textos por aqui. Então para de falar que a vida é uma guerra. Que você é batalhador. Você já viu alguma guerra ou batalha sem dor ou sofrimento? A vida é sim uma evolução constante e você precisa precisa estar bem consigo mesmo pra entrar no ritmo. Que tal começar agora? #VivendoDePropósito Música do Dia: Old Pine - Ben Howard

📌 **arnaldodeproposito**

15 de fevereiro, 2019

Definitivamente uma das perguntas que mais faço é “Qual é o seu sonho?” E me espanto com o semblante de confusão de quem abordo. Essa é a pergunta que vocês devem se fazer todos os dias. Sem um sonho, o que te motiva a levantar da cama? Sem um sonho, qual força você vai ter para superar os obstáculos? Eu costumo dizer que quem não sonha com alguma coisa paralisa por qualquer coisa. Quem sonha alto, obtém o contrário. Quando você tem um sonho grandioso, algo que se acontecer muda a sua vida, você passa por cima das dificuldades. Você esmaga seu sabotador. Destrói suas crenças limitantes. Quem sabe aonde quer chegar, faz o que tem que ser feito pra chegar lá, simples assim. Eu não li isso em um livro, eu não aprendi isso em um curso. Eu vivenciei isso da maneira mais profunda. Vivia mergulhado não nesse marzão da foto, mas em uma zona de conforto composta de areia movediça. Até que um dia, no final de 2017, em um curso que fiz, me pediram pra desenhar quatro sonhos (arrasta a imagem pro lado que vocês vão ver os desenhos). Me desenhei filmando pro meu canal do Youtube. Na época sequer postava no Instagram e hoje tenho mais de 10k seguidores e um canal no Youtube redondinho com conteúdo semanal. Me desenhei também dando palestras sobre propósito. Só em 2018 foram 30, sendo 12 em Dezembro. Me desenhei morando sozinho, e desde que saí de casa já peregrinei por 3 apartamentos diferentes. Só faltava o tal do Surf. E no apagar das luzes de 2018, saiu! A sensação foi muito maior do que a de pegar uma onda. O sentimento foi de que pela primeira vez em um ano tomei minha vida pelas rédeas e fui exatamente quem posso ser. Não por acaso foi o melhor ano da minha vida. Desejar o mesmo pra vocês em 2019 não basta. Quero que façam por onde. Então desenhem agora os momentos que se acontecerem tornarão 2019 o melhor ano de suas vidas. Depois coloquem esse desenho na parede, no bolso, no coração e não parem de olhar até que tudo se realize. Espero do fundo do meu coração que no final desse ano vocês possam estar fazendo um post como esse, mostrando o desenho de vocês, compartilhando que tudo se tornou realidade! Contem comigo! #VivendodePropósito

📍 **arnaldodeproposito**

13 de fevereiro, 2019

Toda semana recebo pelo menos 8 clientes novos. E toda semana a mesma história se repete. “Tenho muito conhecimento, mas não consigo transmitir”. E o medo que mais alimenta esse impedimento é o de o que as pessoas vão pensar. Imagino que alguns de vocês estejam na mesma situação. Com uma história linda pra contar, mas guardada a sete chaves. E pra você que se identificou eu falo o mesmo que costumo falar em sessões cujo tema é abordado. Você não tem direito de privar as pessoas de serem inspiradas pela sua história. Não é sobre você e seus medos. Mas sim sobre elas e como elas podem ser transformadas pelo seu relato. Eu aprendi isso por experiência prática. Morria de medo de contar ao mundo que mudei de profissão aos 30 anos. Preparei um post em Janeiro de 2018 para fazer tal anúncio. Arrumei todas as desculpas possíveis, essas mesmas que você está arrumando agora como “início de ano...vou esperar o carnaval passar...” E só postei em Março. E como resultado daquele post, consegui meus 3 primeiros clientes pagos. E deles, recebi meus primeiros feedbacks de como a vida deles mudou. E aí algo mágico aconteceu. Fiquei viciado nisso. Por isso, venho aqui todo dia contar minha história. Pensando que todo dia posso melhorar uma vida. Se eu souber que fui responsável por arrancar que seja apenas um sorriso com um post ou um vídeo, estou satisfeito. E eu te garanto que é exatamente isso que vai acontecer quando você passar a transmitir sua mensagem. Se 10 pessoas falarem que você enlouqueceu, mas uma te mandar um direct agradecendo por ter mudado a vida dela, garanto que vai valer a pena. Aproveita essa energia de ano novo e começa já a mostrar pro mundo a sua essência. Conhecimento só é fixado quando transmitido. Coloque agora sua verdade no mundo e veja ele se transformar ao seu redor. Se estou aqui hoje escrevendo esse texto é por que um da fui inspirado por alguém. Espero hoje estar te inspirando e tenho certeza que amanhã você vai inspirar muitos. #VivendoDePropósito!

📍 **arnaldodeproposito**

12 de fevereiro, 2019

Uma questão muito comum na história do método Vivendo de Propósito são clientes que não reconhecem seus talentos. Tão comum que hoje dedico uma sessão inteira das 10 do meu processo somente para essa descoberta. Ao longo do encontro, vou cavando junto ao cliente através de perguntas e retornos ao passado. E assim, claro, encontramos alguns talentos. Mas nenhuma dessas técnicas é tão eficaz quanto a que fecha a sessão. Peço pro atendido pensar em uma pessoa que o conheça muito bem. Quando a resposta vem, peço para que ele ligue para essa pessoa ali mesmo, em tempo real. E ao perguntar pra essa pessoa sobre os talentos da pessoa em foco, sempre somos surpreendidos com talentos que ainda não haviam sido mencionados. Por que isso acontece? Simples. Nossos talentos são fatores tão naturais para nós que mal percebemos, que nem aceitamos. Já quem está vendo de fora, percebe facilmente aquele dom gritando, se manifestando. Quando fiz esse exercício e perguntei para os meus amigos sobre minhas habilidades, comunicação foi a que mais se repetiu. Justamente a que eu não havia listado ainda. Hoje, percebo, uso e abuso dessa comunicação para dar palestras e vir aqui todo dia escrever pra vocês. Exatamente o talento que eu não havia percebido é o que faz toda a diferença em minha vida hoje. Por isso, indico fortemente que façam o mesmo. Perguntem para familiares, amigos e amores, seja pessoalmente ou pelas redes sociais. Certamente a partir dessa iniciativa perceberão dons que ainda não haviam percebido e esses podem fazer toda a diferença no caminho dos objetivos de vocês. Boa sorte! Hoje e sempre, #VivendoDePropósito. Música do Dia: The Little Things That Give You Away - U2

📌 **arnaldodeproposito**

11 de fevereiro, 2019

Recentemente fiz um texto aqui sobre como ler um livro por mês. Simples demais. Pega o número de páginas do livro, divide pelo número de dias no mês que você vai ler e pronto, você tem o número de páginas que terá que ler por dia. Na verdade isso serve pra qualquer meta. Vamos pegar, por exemplo, um cliente hipotético que quer emagrecer 12 kg ao longo de um processo de coaching. Veja bem, um processo dura em média 3 meses, ou seja, 12 semanas. Se 12kg pode parecer desafiador e quase impossível, perder um kg por semana se torna muito mais tangível. Esse é o segredo. Pegar a meta que parece inatingível e desmembrar até você ter uma meta menor, simples e realizável. Esse método mudou minha vida e me permite hoje estar quase terminando de escrever meu livro! No primeiro momento, quando pensei em começar parecia improvável que conseguiria completar tal obra. Mas ao pensar nessa estratégia comecei a escrever 5 páginas por dia desde o meio do ano passado e estou quase terminando. No caminho do sonho impossível existem vários passos possíveis. Então pegue agora a sua principal meta para esse ano, desmembre ela até se tornar totalmente realizável e comece agora! E se quiser saber mais detalhes dessa técnica, poste um vídeo com ainda mais informações no IGTV! Boa sorte! Hoje e sempre, #VivendoDePropósito. Música do Dia: Go Now - Adam Levine

📌 **arnaldodeproposito**

8 de fevereiro, 2019

Sabe aquelas semanas que por mais que você cumpra tarefas outras surgem mágicamente como ervas daninhas? É justamente nessas que seu sabotador vai gritar no seu ouvido pra você abandonar o treino, a meditação, a leitura, a alimentação saudável. E por maior que seja a liberdade que o meu trabalho atual me proporciona, claro, também tenho períodos assim. Evidente que nesses a rotina sofre algumas adaptações, mas nunca deixo de fazer o que me é essencial. E o que me é essencial? Eu chamo dos 4 M's. Manhã com Malhação, Mergulho e Meditação. Pode estar chovendo, posso ter 12 clientes no dia e 5 projetos pra entregar que disso aí não abro mão. Como faço? Acordo e já vou pro chão fazer minhas 100 flexões em 5 minutos. Pra quem achar muito desafiador podem ser 100 agachamentos ou 100 abdominais. Você pode fazer 20 por minuto (contando com o descanso!) ou começar com 40 por exemplo e ir diminuindo, o importante é o número de repetições e o tempo. O mergulho pode ser qualquer contato com água (além dos 1 litro que bebo antes, durante e depois do exercício, claro). Pode ser um mergulho no mar, mas também uma ducha de água fria, o que certamente será muito mais rápido em dias mais turbulentos. Qualquer contato com água gelada que te energize serve e aí fica à vontade pra ser criativo com cachoeiras e afins, sempre atento ao tempo disponível para tal. Pra fechar, a meditação. Minha pratica diária consiste em um mix de respirações com exercícios de mindfulness, mas pode ficar à vontade para escolher o método que melhor te atender (se quiser minha meditação guiada é só pedir o link por direct). Essa rotina pode durar até 2h quando conjugo flexões na areia com exercícios cardio, mergulho na praia, tomo banho, faço minha meditação completa e tomo café da manhã. Mas, em tempos de guerra, pode ser realizada em 20 minutos, com 5 minutos de flexões, 5 de ducha, 10 de meditação e jejum intermitente. É o que faço em dias como o de hoje, que atendi de 7h a 12h sem intervalos. Adapte sua rotina e não abra mão do que te proporciona energia e vitalidade. Hoje e sempre, #VivendoDePropósito. Música do Dia: Bring On The Dancing Horses - Echo & The Bunnymen

📧 **arnaldodeproposito**

5 de fevereiro, 2019

Em 2016 o tempo ao ar livre dos presidiários nos Estados Unidos foi reduzido de 2h para 1h por dia. O resultado? Se tornaram muito mais violentos e rebeldes. As autoridades não tiveram escolha senão voltar para as 2h diárias e o caos estabelecido foi minimizado. A medida chamou atenção de pesquisadores que levaram o experimento para as escolas. Crianças de 8 a 15 anos, que nunca cometeram um crime sequer, passam em média míseros 30 minutos ao ar livre por dia. E você, quanto tempo por dia passa ao ar livre e/ou em contato com a natureza? Será que a resposta não pode ser o que vem causando seus níveis de stress e irritação? Eu não precisava ter devorado o excelente livro “Sapiens” para que saber que a nossa natureza (a palavra já diz) é estar em contato com a natureza. E sei que as desculpas vão chover agora. Não tenho tempo...Trabalho muito... Eu tive a felicidade de fazer sessões com muitos high-performers esportivos e executivos ao longo do último ano. E TODOS eles encontram tempo para fazer algum tipo de atividade ao ar livre diariamente. Tenho certeza que você pode fazer o mesmo. Como eu faço? Começo meu dia com treino ao ar livre seguido de mergulho entre 6h e 7h da manhã. E em 2019 optei por bloquear 1h no meu final de tarde para poder caminhar escutando podcasts durante o pôr-do-sol. O que fez toda a diferença na minha qualidade de vida. Acho que é hora de você tomar atitude semelhante. Lembrando que qualquer coisa é melhor do que nada. Comece com 15 minutos de caminhada matinal. Ou os mesmos 15 no final de tarde. Por ser também um pouco de alongamento ou até fazer suas ligações diárias caminhando. Faça qualquer coisa. Permita ao seu corpo se acostumar com um pouco de bem-estar e energia que com o tempo ele vai te exigir continuidade em doses cada vez maiores. Qual crime você cometeu pra se punir tanto? Se presidiários tem mais direitos que você, algo está errado. Seja um pouco mais bondoso consigo mesmo em 2019 que sua saúde e todos que estão ao seu redor agradecem. Comece hoje e continue, sempre.

📌 **arnaldodeproposito**

4 de fevereiro, 2019

Nem sempre tive esse nível de consciência, mas se hoje me perguntam sobre minhas paixões, antes mesmo de colocarem o ponto de interrogação eu já rebato: Jogar altinha e dar palestras. Olhando de maneira superficial, podem parecer atividades completamente diferentes. Altinha você joga na praia, ao ar livre, sem compromisso. Já na palestra você geralmente está em um auditório fechado, com hora marcada e preço e cachês estabelecidos. Mas se nos aprofundarmos, conseguimos enxergar que são atividades conduzidas pelo mesmo fio: a conexão com pessoas. E se eu fosse completar a minha resposta com paixões secundárias todas elas também teriam essa conexão como característica principal. Eu diria que compreender qual é o fio condutor entre suas principais paixões é um dos principais passos para a descoberta do propósito. Então te convido agora a fazer o mesmo exercício. Quais atividades te mantêm no presente, sem pensar em mais nada? No seu dia ideal, quais atividades estariam inseridas nele? Através dessas perguntas imagino que você possa identificar no mínimo 3 paixões. Feito? Agora tenta identificar qual o fio condutor entre todas elas. Por favor não vai dar uma olhada de dois minutos e falar que não existe. Eu te garanto que existe. Nunca me esqueço de uma cliente que falou que tinha duas paixões principais: ser mãe e medicina. Logo me disse que não havia nenhum fio condutor entre as atividades. A resposta já estava clara pra mim, mas pedi pra que ela levasse a reflexão pra casa. Perto da meia-noite, recebo uma ligação emocionada: “É isso! Vou trabalhar como obstetra!”. É esse tipo de descoberta que espero de todos vocês, então dêem valor para esse exercício que pode mudar a vida de vocês, como mudou a minha. Que meu fio condutor de conexão com as pessoas esteja muito presente nesse texto e que eu possa através dele ajudar vocês a encontrar uma vida com muito mais paixão e sentido. Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

📍 **arnaldodeproposito**

6 de fevereiro, 2019

Nas redes sociais, em atendimentos e até na rua. A pergunta que mais me fazem hoje em dia é: de onde você tira inspiração pra fazer stories/textos todos os dias? Se eu falasse que o processo é totalmente aleatório, estaria mentindo. Nem sempre paisagens como essa da foto estarão disponíveis, então existe sim um plano de ação que me ajuda a me manter criativo todos os dias em qualquer lugar do mundo e vir aqui compartilhar conteúdo com vocês. E é isso que vou revelar agora. Todos os dias pela manhã me pergunto qual foi o principal aprendizado do dia anterior. E diariamente decido e anoto a resposta que geralmente vem de uma das 8 sessões que faço em média por dia, de leituras, podcasts, cursos e viagens. Uma vez que o aprendizado está definido, penso em como melhor posso transmitir isso para vocês, sempre fazendo algum link com o processo Vivendo de Propósito. Sendo assim, trata-se de uma fonte inesgotável de conteúdo, contanto que eu continue presente, seja atendendo, lendo, ouvindo ou explorando. Então a dica pra você que trabalha com criatividade e inspiração (hoje em dia, quem não?) é se manter constantemente estimulado seja por leituras, documentários, podcasts, conversando com pessoas interessantes, conhecendo lugares novos e mais. Anote sempre seu(s) aprendizado(s) diário(s) e procure uma maneira de compartilhar. Ao compartilhar estará não só fazendo um serviço ao próximo, mas também fixando aquele conteúdo em sua mente. Afinal a melhor maneira de aprender é ensinando. Boa sorte! Hoje e sempre. #VivendoDePropósito. Música do Dia: Thunder Road - Bruce Springsteen

📷 **arnaldodeproposito**

1 de fevereiro, 2019

O ano era 2014 e eu já não aguentava mais ser meu maior carrasco. Estava bem financeiramente, fisicamente e em todos os setores que vocês possam imaginar, exceto por um pequeno grande detalhe: minha mente não me dava trégua. Uma mistura de ansiedade, inquietude e insônia que era demais até pra quantidade de energia que tenho. Até que um dia o mundo começou a me apontar para a meditação. Era na internet, em um documentário, conversando com amigos. O universo estava me pedindo e assim eu fui. Meu primeiro contato foi o melhor possível, não só pela técnica, mas principalmente pela pessoa. Meu primeiro e eterno mestre de meditação, a quem hoje tenho o prazer de chamar de amigo foi o @meditaçãokleber. Além de meditar, claro, ele me ensinou que a prática nem sempre vai ser prazerosa. Como em um treino de academia, em alguns dias você vai estar menos disposto, mas o importante é como você se sente depois. E como eu me sinto depois? Eu diria que os primeiros benefícios que senti com a meditação foram presença, foco, criatividade, atenção plena, calma e paz de espírito. É como se você estivesse assistindo a uma tempestade do lado de dentro de casa, totalmente seguro e sem achar que os raios vão te acertar. No caso, a tempestade é sua mente e você apenas a observa, sem se identificar com os pensamentos e escolhendo nos que quer investir. Acho que são argumentos bons o suficiente pra que você comece, não? Mas após 5 anos de prática ininterrupta, hoje eu acrescentaria um benefício principal em relação a todos esses já descritos. Hoje quando medito sinto que é um momento no qual estou escolhendo ser feliz. Acredito fortemente que qualquer pessoa em qualquer situação no mundo pode escolher ser feliz ou infeliz. Portanto, quando medito, por melhor ou pior que tenha sido meu dia abro os olhos pra enxergar o lado bom da vida e isso não tem preço. Quero muito que você tenha os mesmos resultados, por isso fiz um áudio da minha meditação guiada que você pode escutar e no spotify procurando nos o podcast “Arnaldo de Propósito”. Caso tenha alguma dificuldade em achar manda um direct que a gente te ajuda. #VivendodePropósito

📌 **arnaldodeproposito**

31 de janeiro, 2019

Considerando uma média dos últimos seis meses, atendi oito pessoas por dia. Oito pessoas insatisfeitas com alguma coisa. Antes de atender as primeiras delas, eu sempre achei que para não estar satisfeito com alguma coisa deve se saber o que te faz ficar satisfeito. E percebi que estava redondamente errado. O que mais vejo são pessoas reclamando da vida mas que não fazem ideia do que seria uma vida boa pra elas. Insatisfeitas com seu emprego, mas que não fazem ideia do que seria um emprego ideal. Insatisfeitas com seu parceiro amoroso, mas que não fazem ideia do que seria um parceiro ideal. Insatisfeitas com a vida, mas sem ter ideia do que seria uma vida ideal. Nesses casos, você consegue até se livrar da sua situação atual. Mas sem ter um ideal, algo a almejar, vai substituí-la pelo que? Falo sobre isso tudo com muita propriedade não só por ajudar diariamente pessoas a transcender essa situação. Mas falo com segurança porque estava exatamente nessa situação não faz muito tempo. Me lembro perfeitamente de um dia durante minha formação em coaching que pediram pra que eu escrevesse sobre meu dia ideal, meu ano ideal, meu emprego ideal e minha rotina ideal. As lágrimas saíram mas a resposta não. Ao perceberem minha inquietude com a falta de respostas, brilhantemente me pediram pra desenhar quatro imagens que representassem uma vida ideal pra mim. Esse exercício mudou minha vida pra sempre. Não por acaso é o primeiro que aplico em meus processos individuais. Portanto, se você ainda não pescou a dica, vou ser ainda mais explícito. Seja através de texto, desenhos ou um híbrido, você precisa visualizar com clareza sua vida ideal senão nunca vai chegar nela. Como diria o gato da Alice No País Das Maravilhas: Pra quem não sabe aonde quer chegar, qualquer caminho serve. Se estou hoje escrevendo esse texto para vocês em frente aos Andes chilenos foi porque um dia me desenhei exercendo meu trabalho de maneira remota ao redor do mundo. Então faça o mesmo que tenho certeza que um dia você estará fazendo como eu hoje e inspirando alguém com seus próprios resultados. Conta comigo. Hoje e sempre #VivendoDePropósito

📍 **arnaldodeproposito**

30 de janeiro, 2019

Nos mais de 200 processos que já conduzi existe uma ferramenta da qual não abro mão de aplicar: a descoberta de valores pessoais. Valores, ao contrário do que muitos acham, não são características, mas sim fatores essenciais para a sua felicidade e realização. E nessas mais de 200 buscas de valores individuais que presenciei, adivinha qual foi o que mais se repetiu? Parabéns pra quem chutou liberdade. E quando abri os olhos pra tamanha repetição, comecei a ir mais a fundo com meus clientes. Sempre que ela aparece (diria que 80% das vezes) eu pergunto: “Mas o que é liberdade pra você?”. Dificilmente a resposta está na ponta da língua. Mas como pode algo ser tão importante pra uma pessoa se ela mal sabe o que aquilo é? Será que realmente é tão importante assim ou apenas parece ser “cool” ser livre? Ou será que você está achando que liberdade é uma coisa mas na verdade é outra? Eu admito, não fazia ideia do que era liberdade até outro dia. Se você me perguntasse ali em meados de 2017 o que era liberdade pra mim eu não hesitaria: “Liberdade é poder fazer o que eu quero, quando eu quero”. Parece óbvio. Mas hoje eu te daria uma resposta completamente diferente. Liberdade pra mim é liberdade mental. É estar presente. Paz de espírito. É conseguir estar pleno aonde se está, seja em um parque nacional de tirar o fôlego no Chile ou em frente ao computador no seu escritório. Eu trocaria meu conceito antigo de liberdade por esse atual todas as vezes. O que acontecia antigamente era que sim, eu podia fazer o que queria, na hora que queria, até mais do que hoje. Mas o que adiantava se minha mente não me dava trégua? De que valia poder estar na praia ao meio-dia de uma 4a feira se sua cabeça está pensando nos problemas? Com meu conceito antigo de liberdade, vivia em uma correria danada. Não me permitia parar, pois se parasse meus pensamentos me devoravam. Pros que se identificaram... será que isso é ser livre? Graças a muito investimento em auto-conhecimento hoje sou livre para trabalhar de maneira remota e até me permitir às vezes não fazer nada e estar em paz com meus pensamentos. É esse tipo de liberdade que eu desejo a todos vocês. #VivendodePropósito

📍 **arnaldodeproposito**

28 de janeiro, 2019

Viajar é preciso senão a rotina te cansa...”. E você quer viajar mais. Quem não quer? Mas fica adiando as férias geralmente devido a dois fatores: dinheiro e tempo. Se tem um não tem outro. Se tem outro não tem um. E assim os sonhos vão ficando pra depois, sejam em uma praia ensolarada ou nas mais pacíficas montanhas. Conheço essa situação bem até demais e me encontrava imerso nela até outro dia. O primeiro passo rumo a mudança foi quando resolvi fazer um apanhado detalhado na fatura do meu cartão de crédito. Quase caí pra trás quando vi o somatório das categorias “Gastronomia” e “Transporte”. Ao estabelecer limites pras mesmas, vi que iria sobrar um bom dinheiro. O próximo passo foi orçar uma viagem. O destino? Chile, de onde vos escrevo agora. E para minha surpresa e alegria, as parcelas da “trip” eram muito menores do que o dinheiro economizado freando meus uberes e impulsos gastronomicos. Resolvido o problema da grana! Mas e o tempo? Recebo por hora que atendo, então viajar não só significa gastar, mas também deixar de ganhar. Difícil tirar a cabeça disso. Mirabolando soluções, me deparei com o livro “Scrum - O dobro do trabalho na metade do tempo”. E nele conheci o conceito do “Sprint”. Literalmente uma corrida de uma semana na qual você tenta, e consegue, entregar o trabalho de um mês. Essa técnica é baseada na “Lei de Parkinson” que defende que você sempre vai usar todo o tempo disponível pra entregar uma tarefa. Se você tiver um mês, vai fazer em um mês. Mas se tiver uma semana, vai fazer em uma semana. Lembra no colégio quando a gente mal sabia a matéria da prova na véspera e virava a madrugada estudando pra tirar um 10? Tipo isso! Foi o que fiz na semana anterior a viagem. Atendi como nunca durante 7 dias e acumulei gordura pro mês inteiro, contando, claro, com as semanas que ficaria fora. Pronto, fator tempo também resolvido. Estar agora em terras chilenas valeu pra mim muito mais do que simplesmente pra conhecer um novo país. Valeu principalmente pra ver que muitas vezes nos limitamos sem mesmo saber se podemos. E eu te digo que você pode. Use as técnicas aqui descritas, economize dinheiro, ganhe tempo e boa viagem!

#VivendoDeProposito

📧 **arnaldodeproposito**

23 de janeiro, 2019

Eu sei, você quer ler mais. Mas ao se deparar com aquela pilha de livros se acumulando ano após ano na estante dá até medo. Você sai correndo, mais um ano passa e nada de começar. Eu era exatamente assim, até entender o poder de fragmentar uma meta aparentemente impossível em mini metas possíveis. Vou explicar usando o livro que estou lendo no momento, “Sapiens”. São praticamente 500 páginas grandes, de letra pequena e conteúdo pra lá de denso. De início eu mesmo pensei: “Nunca vou acabar essa trolha”. Mas voltando a técnica que comecei a explicar acima, minha meta é de ler pelo menos 1 livro por mês. Sapiens tem 500 páginas. Logo, se 16 páginas forem lidas diariamente em 30 dias todo esse conteúdo está assimilado e o livro lido. Não é incrível? Transformei a meta assustadora de “Ler um livro de 500 páginas” na agradável tarefa de ler 16 páginas por dia. Bom, agora que você já entendeu como desmembrar uma meta aparentemente desafiadora, agora vamos entender em que momento do seu dia essas 16 páginas (ou quantas páginas forem no caso do seu livro) vão entrar. Eu te garanto que se você dividir o número de páginas da sua leitura da vez pelo número de dias do mês e ler sua cota diária em momentos ociosos como no banheiro, no trânsito e após refeições em breve você vai estar pensando em ler um livro por semana. Usando essa combinação de cotas diárias e preenchimento de momentos ociosos li 18 livros ano passado e tenho certeza que esse ano vou além. A notícia boa é que você se acostuma com essa dinâmica e passa a buscar conhecimento mesmo em fins de semana e até nas férias, que é o meu caso agora no Chile. Claro que a vista para os Andes facilita. Seja na sua casa, na estrada ou aonde quer que esteja, utilize as técnicas aqui apresentadas e faça de 2019 o seu ano de maior acúmulo de conhecimento. E comece agora! Boa leitura!

📍 **arnaldodeproposito**

22 de janeiro, 2019

O ano mal começou, mas já implementei um novo hábito em minha rotina do qual não abro mão: as caminhadas. Após ler em fontes diferentes os benefícios da prática resolvi aderir e os ganhos são inúmeros. Citando os principais, ao menos na minha experiência: mais uma fonte de queima calórica, um belo momento para refletir, ter novas ideias e até meditar e mais tempo para escutar resumos de livros, audiobooks e podcasts. Sobre o primeiro, claro que existem exercícios com gasto de caloria muito mais alto. Mas geralmente esses podem te lesionar e exigem prepararo físico e trajes específicos. Caminhar é justamente o contrário. Você pode, por exemplo, trocar o transporte público ou carro e ir pro trabalho caminhando, se a temperatura te permitir. Seu bolso também agradece. E como escrevo esse post de férias no Chile, não poderia deixar de exaltar o benefício das caminhadas durante as viagens. Além dos campos físicos, mentais e financeiros já citados, diria que ao caminhar para seus destinos você conhece de fato por onde está pisando. É o que tenho feito em Santiago e fico fascinado ao ver a cidade mudando a cada passo, a cada bairro que percorro. Por aqui tenho sempre andado para aonde quer que vá, seja um parque, museu ou restaurante. E acumulando pelo menos 2h de passos por dia as iguarias muitas vezes engordativas que tenho provado tem passado despercebidas na balança. E claro que 2h por dia passam muito mais rápido com esses dois amores sempre ao meu lado: a bola e a @juliacorson. Seja no Rio, viajando ou aonde quer que você esteja lembre-se que qualquer coisa é melhor do que nada e que míseros 20 minutos andando por dia fazem uma grande diferença em um ano, em uma vida seja no corpo, na mente ou no espírito. Boa sorte e keep walking! #VivendoDePropósito

📷 **arnaldodeproposito**

28 de dezembro, 2018

Mais de 150 clientes únicos. Aproximadamente 800 atendimentos. Oito palestras só em Dezembro e mais de 30 ao longo do ano. Palestras pelo Brasil. Livro sendo editado para lançamento. Curso online pronto. Atendimentos em colégios, faculdades e empresas. Atendimentos semanais em projetos sociais. Mais de 40 clientes ativos. Clientes internacionais. Maior faturamento mensal em Dezembro. Ano de maior prosperidade financeira. O cara que conseguiu isso tudo em 2018 estava em Janeiro do mesmo ano ainda se formando. O cara que conseguiu isso tudo só foi ter seu primeiro cliente pago em Abril, pensou em desistir e hoje tem 40 clientes ativos. O cara que começou o ano desempregado, sem saber o que ia fazer está celebrando agora, apenas 11 meses depois, o melhor ano da sua vida.

Por isso, a minha mensagem a vocês, para que tenham o mesmo sucesso em 2019 é apenas uma: Acreditem!

As ferramentas para que eu me tornasse o profissional que sou hoje foram adquiridas ao longo do caminho e essas diferem de profissão a profissão. Mas a fé inabalável de que seus maiores sonhos vão se tornar realidade podem transformar a vida de um médico a um atleta. Foi exatamente isso que transformou a minha e é exatamente isso que desejo a vocês em 2019. Que acordem todo dia pensando nesses sonhos e que esses te dêem a força para passar por cima das adversidades. Que direcionem toda existência a acreditar nesses ideais a ponto que consigam senti-los se tornando realidade a cada momento. E que no final do ano que vem estejam escrevendo um texto parecido com esse inspirando outras pessoas a fazerem o mesmo. Espero que essas palavras possam ajudá-los a chegar lá.

Um feliz ano novo a todos e um profundo agradecimento a todos que me ajudaram a chegar aqui. Graças a vocês acordo todos os dias motivado a ajudar pessoas e encontrar um caminho e durmo realizado com a sensação de estar fazendo exatamente o que nasci para fazer. Obrigado! Que sigamos juntos sempre. #VivendoDePropósito

📌 **arnaldodeproposito**

2 de maio, 2018

Dedico esse texto a você que vem escondendo sua verdade do mundo. Que tem medo de contar a sua história por aqui. Que está privando as pessoas de serem impactadas pelo seu relato. Que está impedindo que vidas sejam transformadas pelas suas palavras. Que vem se escondendo por trás de frases como “Eu não gosto de fazer Marketing, não gosto de me mostrar, não quero forçar nada...”. Isso não é Marketing. Não mais. Hoje Marketing não é impor, persuadir, convencer. Não é enganar, muito menos interromper. Vou te contar como funciona... Se você tem um produto ou serviço que genuinamente resolve um problema e conhece pessoas que estão nesse momento passando por esse problema então você deve “Contar pras pessoas que você quer ajudar que você criou algo para ajudá-las.” Isso é Marketing. E isso não tem nada a ver com você e seus medos. Mas com o seu público e com como ele vai ser transformado pela sua criação. Você consegue fechar os olhos agora e pensar em uma pessoa que vai se beneficiar muito se utilizar seu produto/serviço? Sim? A partir desse momento não é mais sobre você. É sobre ela. Isso é Marketing. E se isso é Marketing, você tem a obrigação de fazer. Nós precisamos de você. Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

•

Claro que todas têm exceções, como tudo na vida. Mas é a partir delas que tento me guiar e abrir espaço para o que importa. Com vocês, as Regras de Propósito:

1 - Não reclamo. Sentir-se bem é uma escolha e parar de reclamar é o caminho. Principalmente do que não posso controlar.

2 - Não falo mal dos outros, principalmente por trás deles. Se vejo uma possibilidade de melhoria, dou uma sugestão seguida de um elogio, nunca uma crítica.

3 - Assumo que tudo é minha responsabilidade. Mesmo se não for, achar que é vai me impulsionar a fazer o máximo para resolver.

4 - Não sou perfeccionista. Não existe pronto e sim, preparado. Jogo pro mundo e melhoro com o tempo.

5 - Tomo decisões baseadas no meu propósito. Está de acordo com ele? Tô dentro! Não? Tô fora!

6 - Mando áudios para os meus pais todos os dias antes de dormir. Me conectar com as pessoas que mais torcem por mim, antes de deixar o subconsciente tomar conta, tem me feito dormir feito um bebê. Acordar com as suas respostas me dá ânimo e me lembra porque devo dar meu máximo todos os dias: para retribuir tudo o que me foi dado.

7 - De segunda a quinta, durmo às 22h e acordo às 6h. Aquela última espiada nas redes sociais pode custar uma noite inteira de sono. E na hora de acordar, nem pensar em apertar o “soneca”. Pulo da cama no primeiro toque do despertador ou até antes.

8 - Faço jejum de 21h até 12h nos dias de semana. Meu pico de energia é de 6h às 12h, quando faço meu ritual matinal e os primeiros atendimentos. Nos fins de semana só como depois de completar meu ritual matinal. Às vezes tomo brunch no fim de semana antes de 12h, mas não antes de treinar, ler, escrever e meditar.

9 - Só trabalho usando Método de Pomodoro: são 25 minutos de trabalho intenso seguidos de cinco minutos de descanso. Esse método garante minha produtividade diária. Pesquise no Google para atingir um nível de realização jamais visto.

10 - Treino, leio, escrevo, medito e tomo banho gelado de segunda a segunda. Se te faz bem, por que não fazer no fim de semana?

•

Continuação das minhas Regras de Propósito:

11 - Não uso roupas com estampas. Roupas lisas são mais fáceis de repetir. Todas as minhas camisetas são os mesmos dois modelos que se repetem. E se compro uma, dou outra. É a primeira lei do Minimalismo. Você deveria tentar.

12 - Vejo meu pai, mãe, namorada, irmã e avós toda semana. Se você não colocar sua família na sua agenda, o trabalho vai engoli-los.

13 - Só respondo Whatsapp às segundas e quintas e no modo avião, ou seja, não tem mais mensagens chegando enquanto estou respondendo. Até checo outros dias e respondo se for urgente.

14 - Não faço reuniões presenciais. Muito tempo perdido no trânsito para valer o deslocamento. Prefiro calls com pautas pré-definidas, hora pra acabar e metas estabelecidas.

15 - Não tenho o app do instagram no celular, não confiro likes, não faço stories ao vivo. Preciso estar no presente pra depois compartilhar. Produzo conteúdos em horários pré-determinados e minha equipe programa os posts. Directs? Minha equipe responde e me passa o principal. Comentários idem. Likes? Não vejo.

16 - Não jogo nada onde a diversão está associada a vitória, como futebol. Se você volta para casa revoltado quando perde é porque não gosta do jogo e sim de vencer.

17 - Não vejo nem pratico esportes à noite. Sobre assistir, acaba tarde e a adrenalina me impede de dormir bem. Vejo o jogo em 10 minutos condensados no dia seguinte. Sobre praticar, acho antinatural. Esportes só pela manhã e em jejum, mas todos os dias.

18 - Não vejo TV. Troquei por podcasts, músicas e mantras. Evita a luz azul que atrapalha seu sono e te faz aprender mais. TV ao vivo só nos fins de semana na casa de amigos ou familiares.

19 - Não tenho espelhos. Minha vaidade me atrapalhava muito. Sempre parava pra ajeitar o cabelo no espelho e perdia o raciocínio. Cortei o mal pela raiz: raspei o cabelo e tirei os espelhos.

20 - Leio no mínimo um livro por mês. Número de páginas do livro dividido por 30 (dias em um mês) e está aí a sua meta diária. Fácil!

•

Afinal, o que é propósito? Enfim, a resposta para a pergunta que eu mais recebo. Propósito não é objetivo, meta, tarefa. Propósito não é o seu trabalho e nem aquela viagem de férias. Mark Twain disse “os dias mais importantes da sua vida são: o dia em que você nasceu, e o dia em que descobre o porquê”.

O seu propósito é o que você nasceu pra fazer, quem nasceu pra ser. Aí está o erro mais comum quando avaliam o que faço. Eu não descubro o propósito de ninguém. Eu ajudo indivíduos a se reconectarem com o propósito que sempre tiveram. Chegamos ao mundo com uma missão definida e marcada em nossa alma. Se engana quem acha que pisamos na Terra com escolhas ilimitadas. Não temos opção a não ser sermos exatamente quem nascemos pra ser. Chegamos à vida com um destino pessoal. Temos um trabalho a fazer, um chamado a seguir. Nosso esforço ao longo da jornada não é nos transmutar em algum ideal escolhido aleatoriamente. Mas sim descobrir quem sempre fomos e nos tornamos exatamente nós mesmos. Portanto, descobrir o seu propósito é se reconectar com quem você nasceu pra ser.

Todos adentramos a vida com uma missão e essa tem conexão direta com fazer algo pelas pessoas, deixar um legado, melhorar o mundo em que vivemos. Então, se o seu propósito é o que você nasceu para fazer, você descobre exatamente o que é isso quando entende como pode compartilhar sua luz com o mundo.

Então, a pergunta que você deve se fazer é: como eu posso ajudar as pessoas? Não estou falando de caridade, nem filantropia. Estou falando de como você pode utilizar os seus talentos para contribuir com indivíduos e o mundo ao seu redor. Estou falando de criar algo que genuinamente impacta vidas e sim, ser remunerado por isso. Pode ficar mais fácil se você tentar completar a frase “Eu nasci para ajudar as pessoas a...”. Concentre toda sua existência em responder essa pergunta e nunca mais precisará de mim. Até lá, nos vemos por aqui. Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

•

Primeiro você transforma sua mente, depois vê o mundo inteiro se transformar ao seu redor. Esse é o poder das afirmações. Quando eu tiver sucesso, vou ser confiante? Esquece! Primeiro você se torna mentalmente o cara confiante e o sucesso vem atrás. Pense como ele, fale como ele, se vista como ele... até que um dia você se torna ele. Mesmo com zero clientes, eu já tinha uma equipe, uma logo, um processo. Na minha cabeça, eu sempre fui o cara que sou hoje. E me tornei exatamente ele. A sua vida é um resultado das histórias que se conta. Eu me conto algumas diariamente e elas, literalmente, moldaram a minha realidade. Você pode fazer isso andando, no banho, de olhos fechados. Ou, como eu, o tempo todo! Senhoras e senhores, com vocês as Afirmações de Propósito:

Eu uso meus talentos pra contribuir com as pessoas e o mundo!

Eu entrego e encontro meus valores diariamente!

Eu vivo minhas paixões!

Eu realizo meus sonhos!

Eu transformo vidas ao meu redor!

Eu tenho crenças abundantes que me aproximam dos meus objetivos!

Eu tenho equilíbrio em todos os campos da vida!

Eu tenho uma rotina produtiva que me permite chegar aonde quiser!

A minha história é uma inspiração diária pra mim e para as pessoas!

Eu vivo de propósito!

•

Por que comecei a fazer podcasts? Você tem que ser sincero consigo mesmo. E no último ano foi a plataforma através da qual mais aprendi. Enquanto os vídeos às vezes te prendem por gatilhos que não acrescentam muito, ninguém escuta um áudio senão por legítimo interesse. Para melhorar, você pode escutar caminhando na rua, correndo, treinando, dirigindo, onde quiser. O híbrido de conhecimento e mobilidade faz com que seja uma mídia imbatível, na minha opinião. Por isso me vi na obrigação de compartilhar com vocês os podcasts que mudaram a minha vida e que me fazem evoluir diariamente. Você encontra todos no Spotify. Aproveitem!

The Tim Ferriss Show - Entrevistas fora da caixa nas quais ele desconstrói os hábitos de celebridades. Nenhuma pergunta sobre basquete foi feita ao Lebron James, mas sim o que ele faz ao acordar, o que come em dias de jogo... Incrível!

Akimbo - É o podcast do mito Seth Godin. Não faço ideia do que Akimbo significa, mas sei que é o podcast mais incrível que já escutei. Muito sobre Marketing e sobre como na verdade precisamos comunicar a mudança que queremos fazer no mundo.

Resumocast - É um verdadeiro MBA grátis e que cabe no bolso. Um episódio por semana resumindo um livro em 30 minutos. Comecei a escutar há 1 ano e aprendi mais do que no resto da minha vida. Obrigatório!

The Brendon Show - Dicas diárias de produtividade e alta performance com o cara que inventou os cursos online. Se você busca parar de procrastinar e fazer muito mais em menos tempo, escute agora!

Achieve Your Goals - Podcast incrível do Hal Elrod, autor do “Milagre da Manhã”. São entrevistas semanais que desconstroem as manhãs de pessoas de sucesso. Obviamente faz muito sentido escutar pela manhã para começar bem o dia!

•

A tecnologia, se usada em excesso, pode ser prejudicial. Mas se encararmos como uma ferramenta que deve ser acessada apenas quando precisamos, sem dúvidas teremos benefícios diversos. E embora fique longe do celular a maior parte do tempo, utilizo alguns poucos e bons aplicativos que facilitam muito a minha vida. Segue a lista dos principais!

Spotify - Sim, escuto minhas músicas favoritas, claro. Mas principalmente aprendo demais com podcasts e audiobooks. E tenho escutado algumas playlists motivacionais que turbinaram meus exercícios mais do que qualquer pré-treino. Sugiro que comecem com o Podcast “Resumocast”, que resume livros em áudios de 30 min e a o Álbum “A Life Worth Remembering”, só de áudios motivacionais.

Trello - É onde organizo minha rotina, as sessões de todos os meus clientes, minhas finanças e até minhas viagens. Costumo falar que se Deus entrasse no computador o nome dele seria Trello. Não faço nada sem ele!

Insight Timer - Quer marcar o tempo da sua meditação? Insight Timer. Quer uma meditação guiada? Insight Timer. Quer escutar mantras pra relaxar? Insight Timer. Quer escutar áudios para dormir? Insight Timer. Praticamente não tiro do ouvido. Baixem agora!

Whatsapp Business - Sempre tratei whatsapp como uma plataforma de perguntas e respostas (como e-mail) e não de conversas. Tenho horário específico pra mexer e às vezes fico dias sem olhar. Por isso, sempre sonhei com a possibilidade de ter uma mensagem automática pra avisar da galera que é assim que uso a ferramenta. Agora tem! Com o Whatsapp Business você consegue mandar a tal mensagem automática, mensagem de saudação e muito mais. Baixe e se livre da obrigação de estar disponível o tempo todo.

Focus Keeper - Se vocês me acompanham já conhecem o “Método de Pomodoro”. Ele defende que devemos trabalhar 25 minutos sem interrupções e depois parar 5 para descansar. O Focus Keeper te ajuda a cronometrar esses intervalos e muito mais.

•

Não tenho NET há mais de dois anos e nunca me arrependi. Substituí TV por canais do Youtube e a vida nunca mais foi a mesma. Agora só assisto conteúdos que escolho, na hora que escolho e ainda posso parar, voltar, compartilhar. Falando em compartilhar, é exatamente o que farei agora com vocês. Senhoras e senhores, meus canais favoritos!

Gary Vee - Esse cara é o papa da comunicação digital e o canal dele no Youtube não poderia ser diferente. São posts diários com entrevistas, desafios, reuniões e discursos motivacionais.

Tim Ferriss - Eu posso estar indicando livros, podcasts ou canais que o Tim Ferriss vai estar na minha lista. Entre todos os meus mentores, ele é o que mais me impacta. No canal, destaque para as entrevistas do “Tim Ferriss Show”. O cara entrevistou o Lebron James e não fez uma pergunta sobre basquete. No lugar delas, que tal “O que você faz exatamente ao acordar? Você pratica algum tipo de meditação?”. Ele desconstrói pessoas bem-sucedidas mostrando que no final das contas são normais como nós, só que com hábitos muito bem definidos.

Ian Borges - Seria Ian o Tim Ferriss brasileiro? Ou seria Tim Ferriss o Ian americano? De um jeito ou de outro, o barburdo é brabo. Tive o prazer de ser mentorado por ele e acompanhei de perto a evolução desse canal, na minha opinião um dos melhores do Brasil em desenvolvimento pessoal. O cara vive viajando o mundo, dando consultoria por onde passa, ajudando pessoas e ganhando dinheiro com isso. No canal, nos ensina a construir o nosso estilo de vida ideal, exatamente como ele fez.

Boa, @ianpborges!

Be Inspired - Sua dose diária de inspiração. Vídeos com cenas de locais paradisíacos, músicas crescentes e discursos motivacionais. Se isso não te levantar da cama, nada mais levanta. Sugiro assistir pela manhã e começar o dia com muita inspiração e intenção.

•

Se sua manhã impacta seu dia, seu dia impacta sua semana. Se sua semana impacta seu mês, seu mês impacta seu ano. Se o seu ano impacta sua vida... sua manhã impacta sua vida! Essa é a importância de ter um ritual matinal estabelecido. Muitas pessoas me perguntam como é o meu ritual matinal. Detalho cada momento nas linhas abaixo:

5h30 - O despertador toca na sala, pulo da cama, dou um grito e bato no peito gritando “Vamooo”. Então completo seis etapas que detalho a seguir.

1 - 5h35 - Bebo um Litro de Água. Na maioria das vezes você não acorda cansado, mas sim desidratado. Esse litrão vai te energizar quase como um pré-treino.

2 - 5h45 - Ler 10 páginas. Minha digestão funciona muito bem após esse 1 litro, então corro para o banheiro, onde leio 10 páginas do meu livro do momento. Ainda no banheiro, faço minha higiene bucal e facial e me arrumo pro treino.

3 - 6h15 - Treino - Treino de segunda à sexta nas areias do Leblon. Os benefícios de treinar pela manhã são diversos, como te dar energia pra trabalhar e regular seu sono. Se for ao ar livre então, nem se fala. Só treino 30 minutos intensos pela manhã.

4 - 7h00 - Banho gelado - O banho gelado te proporciona uma série de benefícios. Além de te acordar de vez, tem um valor motivacional. Depois de uma ducha gelada na cabeça pela manhã são poucas coisas para as quais você não está preparado.

5 - 7h10 – Meditação - Você energiza seu corpo e depois entra em um estado de presença consciente e ativa. Pra isso, indico os apps: Insight Timer, Headspace ou Calm.

6 - 7h30 - Escrita - Começo a atender 8h, então sento 7h30 e tenho 30 min para escrever. Preencho um diário online respondendo cinco perguntas: “o que de mais incrível aconteceu ontem? Qual foi o maior aprendizado de ontem? Eu ajudei alguém ontem? No que eu posso melhorar hoje? O que faria de hoje um dia incrível?”. Essas respostas garantem gratidão e priorização diária.

Agora é com você! Comece amanhã o seu ritual e sinta o seu dia se transformar em um milagre!

•

Eu não vim aqui pra criar o propósito de vocês. Minha função é reconectar vocês com o que nasceram pra fazer. Vocês chegaram ao mundo com um propósito definido e a vida foi tirando esta certeza. Meu trabalho é fazer com que se lembrem. Todos

Chegamos na Terra com uma missão, mas desviamos do caminho. E aí vem o universo e nos recoloca nos trilhos. Por isso passamos por dificuldades. Nossos problemas são correções no percurso para que possamos voltar pra direção do propósito. Passamos por problemas pra aprender com eles e ajudar pessoas a não passar pelas mesmas coisas. Esse é o exato conceito de Dharma e Karma. Dharma é o que nascemos para fazer. Karma são as correções no caminho quando nos afastamos do ideal.

Nossos problemas são uma seta na direção do nosso propósito. Então, usar a sua dor para a partir de hoje ajudar as pessoas a não passarem pelo mesmo é uma maneira de ressignificá-la. Não fazê-lo faria todo sofrimento ser em vão. Algumas pessoas vivem sofrendo. Elas, na verdade, estão se recusando a enxergar o que está na frente delas. Quer sair de uma vida de sofrimento? Aceite seu propósito e vá em frente. Sim, dá medo. E o medo não é de falhar, mas de conseguir. Porque quando conseguimos, temos mais trabalho. O sucesso requer esforço. O sucesso muitas vezes é solitário. O sucesso significa que vamos ter que abandonar nossa zona de conforto e muitas vezes pessoas próximas. Mas com o sucesso também vem a sensação única de estar fazendo exatamente o que nasceu pra fazer. A emoção de acordar todos os dias pulando da cama pra ajudar as pessoas. O arrepio de perceber o tempo todo que a vida vale a pena.

Então, o que está esperando? Existem pessoas aí fora que podem ter a vida completamente transformada se você finalmente aceitar a sua jornada. Nosso maior receio não é da morte. Mas sim de morrer sem mostrar ao mundo quem realmente somos. Tome as rédeas da sua vida hoje e se torne imortal por ser inesquecível. Nós precisamos de você.

📍 **arnaldodepropósito**

6 de maio, 2018

Quem você quer ajudar?

“Pessoas que ainda não encontraram o propósito.”

Por quais problemas essas pessoas estão passando?

“Acordam desmotivadas, trabalham sem energia, não são produtivas, procrastinam e dormem insatisfeitas com o dia que tiveram. “

Como você pode resolver esses problemas?

“Criando um método prático que as ajude a escolher uma carreira/projeto com mais sentido.”

Qual benefício, transformação ou mudança você quer gerar nessas pessoas?

“Realização ao fazer o que amam, inspirar outras pessoas a buscar o mesmo.”

Como você pode oferecer isso de maneira profissional e estruturada?

“Uma metodologia de 10 sessões através do qual vou ajudá-las a encontrar esse caminho e andar na direção dele, para que possam literalmente viver do que amam, viver de propósito.”

Quem são as três primeiras pessoas (no mínimo) para as quais você poderia oferecer isso de maneira gratuita afim de ajudá-las e de ganhar experiência/validar o produto?

“No meu caso foram @iagogravina, @diegosancon e @carolcordilha. Todos me ajudaram demais a entender e validar o que estava começando a fazer e acho que pude entregar muito valor a eles também. Obrigado sempre, queridos. “

Se eu só tivesse cinco minutos com uma pessoa que busca viver de propósito, certamente seriam essas as perguntas que faria.

São as perguntas mais importantes que uma pessoa pode se fazer.

Como você pode ver, foram as perguntas que me fiz no início de 2018 e que me permitiram chegar aonde cheguei.

São as perguntas que te faço agora.

Responda todas com muito carinho e dedicação e mude sua vida para sempre.

Foi exatamente o que aconteceu comigo e eu te desejo o mesmo tipo de sucesso.

Boa sorte! Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

📷 **arnaldodepropósito**

8 de maio, 2019

Um cliente querido me pediu: “Arnaldo, o que de mais foda você acha que devo ler, escutar e ver?”. Achei tão bacana o que compilei para ele que fiz questão de compartilhar com vocês também. Certamente cada uma dessas dicas mudou minha vida em algum nível. Todas juntas me trouxeram para o momento incrível em que estou hoje. Espero que gerem o mesmo resultado em vocês. Aproveitem! Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

- O podcast “Resumocast” com livros incríveis resumidos em áudios de meia hora. Tem no Spotify e nos melhores apps de Podcast.

- O primeiro episódio do podcast “Akimbo” do Seth Godin que se chama “Grand Opening”. Todos os episódios são incríveis, mas esse mudou a minha vida. Tem no Spotify e nos melhores apps de Podcast.

- Os livros “Trabalhe 4h Por Semana”, “Milagre da Manhã”, “Sapiens”, “Encontre seu porquê”, “Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas” e “This Is Marketing”. Se possível compre um Kindle. Os e-books costumam ser mais baratos do que os livros físicos.

- Os TEDs “What Makes a Good life”, “The Paradox of Choice”, “Fake it Until You Make It”, “The Golden Circle” e “How to Achieve Your Most Ambitious Goals.”

- Os documentários “Eu Não Sou Seu Guru” e “Minimalismo”, na Netflix.

- Os artigos “One Thousand True Fans,” do Kevin Kelly e “The Purpose Of Life Is Not Happiness”, do Darius Foroux. Basta jogar ambos no Google.

- E o podcast “The Tim Ferriss Show”, do próprio Tim Ferris. Destaque para os episódios com o Seth Dogin (todos) e os com Tony Robbins (os dois). Tem no Spotify e nos melhores apps de Podcast.

📧 **arnaldodeproposito**

6 de agosto, 2019

Em um exercício recente, visualizei como seria se pudesse voltar ao passado e me comunicar comigo mesmo, aos 5 anos. Segue minha resposta. Espero que possa inspirar todos a fazer o mesmo:

Me imagino em minha casa de infância em Santa Teresa. Estou na minha cama do Batman. Me acordo carinhosamente, mas não revelo minha identidade, mas me aconselho o seguinte:

“Naldinho, eu sei que você com 5 anos já pensa em ser um super-herói. E nem sempre o caminho vai apontar pra isso. Você vai ter que passar por algumas coisas que vão parecer inúteis como colégio e faculdade, mas te prometo que no final tudo vai fazer sentido. Não busque uma vida sem dificuldades, mas sim uma fé inabalável de que as dificuldades vão te ajudar a aprender as lições que farão toda diferença. Confie nos seus instintos. Dúvidas vão surgir, mas contanto que você siga seu coração, ficará tudo bem. Sabe essa faísca que você sente arder dentro de você, de que nasceu pra fazer algo grandioso? Nunca deixe ela se apagar e por mais fraca que ela pareça, te garanto que um dia ela vai se transformar em uma fogueira que vai aquecer o coração de muita gente. Embora eu esteja te prometendo um futuro promissor, não se apegue a expectativas. Troque expectativas por fé e ao invés de decepções encontre milagres na sua frente. Não fique preso a um modelo fechado. Tenha certeza que o que acontecer será o que você precisa no momento e um trampolim para a próxima etapa. Me desculpe a alta exigência, eu só quero que você seja feliz e realizado, encontrando seu lugar nesse mundo Ah, só uma dica, guarda esse nome “Vivendo de Propósito”, acho que pode ser útil. Te espero pra salvar o mundo juntos. Te amo e até breve! Hoje e sempre...”

PS - Curiosamente ao escrever essas palavras, pensei “Isso se parece muito com os conselhos do meu avô...”. Quando fui procurar uma foto minha criança pra ilustrar esse texto, foi justamente essa que encontrei. Pra você, Vô! Espero que esteja orgulhoso aí de cima!

📷 **arnaldodeproposito**

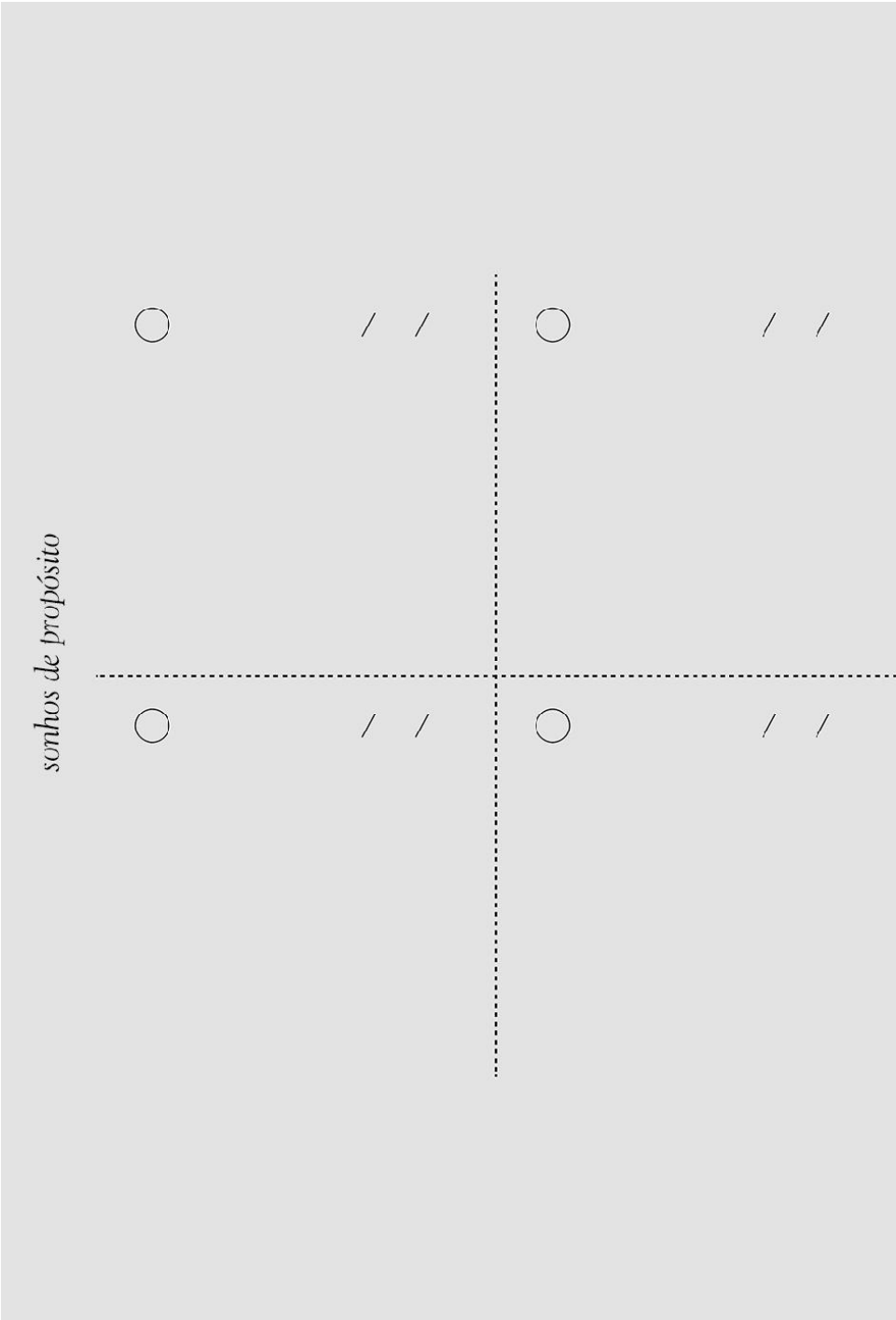
8 de agosto, 2019

Lembram do post recente que fiz por aqui, com o que falaria pra mim mesmo se me visitasse com 5 anos de idade? Fiquei empolgado com a história e imaginei como seria um dia na minha vida daqui a 5 anos. Segue o relato abaixo, espero que inspire vocês a fazer o mesmo!

Acordo em NY no dia 23 de Maio de 2024. Não moro lá (minha base é o RJ, mas sou nômade digital) mas fui dar um TED no Madison Square Garden. Acordo por volta de 7 am, Julia tá dormindo ainda e vou fazer um treinho no Central Park. Encontro amigos e jogo altinha! Também medito por lá! Volto pro Hotel, banho gelado, me arrumo e acordo ela pra gente tomar aquele café da manhã americano! Feito isso, checo com meu time como estão as coisas no Brasil, pois um profissional formado por mim vai dar uma palestra da Vivendo de Propósito no RJ no mesmo dia. Tudo certo, me encaminho para o Madison Square Garden, andando. Ainda no backstage faço uma live para compartilhar a experiência com meus mais de 1 milhão de seguidores. Dou um puta talk com minha família na plateia e depois vamos comemorar todos almoçando no Carmines uma boa macarronada. Depois andamos muito pela cidade (com o simba tb), passamos em uma livraria (meu livro está na vitrine) e volto pro Hotel pra dar uma descansada com a Ju e planejarmos nossas férias, que começam no dia seguinte com uma road trip de motorhome costa a costa nos EUA. Descemos pra caminhar um pouco mais pela cidade, jantamos e voltamos para dormir felizes, realizados e empolgados com os próximos dias!

PS - Pq NY? Algo me chama nessa cidade, me sinto incrivelmente livre por lá, como me senti na foto acima, na última visita que fiz. Em breve eu volto!

Ferramentas extras



sonhos de propósito

sonhos de propósito

.....>

.....>

.....>

3 coisas que você ama:

.....

.....

.....

3 coisas que te incomodam:

.....

.....

.....

valores de propósito

<i>Família</i>	<i>Amizade</i>	<i>Liberdade</i>
<i>Honestidade</i>	<i>Comprometimento</i>	<i>Contribuição</i>
<i>Variedade</i>	<i>Reciprocidade</i>	<i>Compaixão</i>
<i>Justiça</i>	<i>Respeito</i>	<i>Lealdade</i>
<i>Desafio</i>	<i>Aprendizado</i>	<i>Diversão</i>
<i>Poder</i>	<i>Reconhecimento</i>	<i>Dinheiro</i>
<i>Gratidão</i>	<i>Alegria</i>	<i>Tranquilidade</i>
<i>Humor</i>	<i>Humildade</i>	<i>Organização</i>
<i>Confiança</i>	<i>Segurança</i>	<i>Integridade</i>
<i>Educação</i>	<i>Gentileza</i>	<i>Criatividade</i>
<i>Inovação</i>	<i>Originalidade</i>	<i>Empatia</i>
<i>Caráter</i>	<i>Realização</i>	<i>Tempo</i>
<i>Pessoas</i>	<i>Praticidade</i>	<i>Objetividade</i>
<i>Qualidade de Vida</i>	<i>Responsabilidade</i>	<i>Propósito</i>
<i>Organização</i>	<i>Compromisso</i>	<i>Espontaneidade</i>
<i>Surpresa</i>	<i>Possibilidade</i>	<i>Conexão</i>
<i>Comunicação</i>	<i>Saúde</i>	<i>Ética</i>
<i>Coragem</i>	<i>Aventura</i>	<i>Espiritualidade</i>
<i>Desempenho</i>	<i>Aceitação</i>	<i>Excelência</i>
<i>Sensibilidade</i>	<i>Bem-estar</i>	

valores de propósito

1.
.....

2.
.....

3.
.....

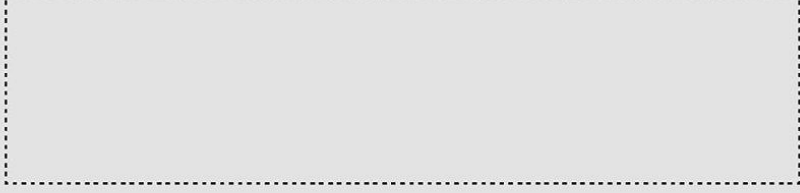
4.
.....

5.
.....

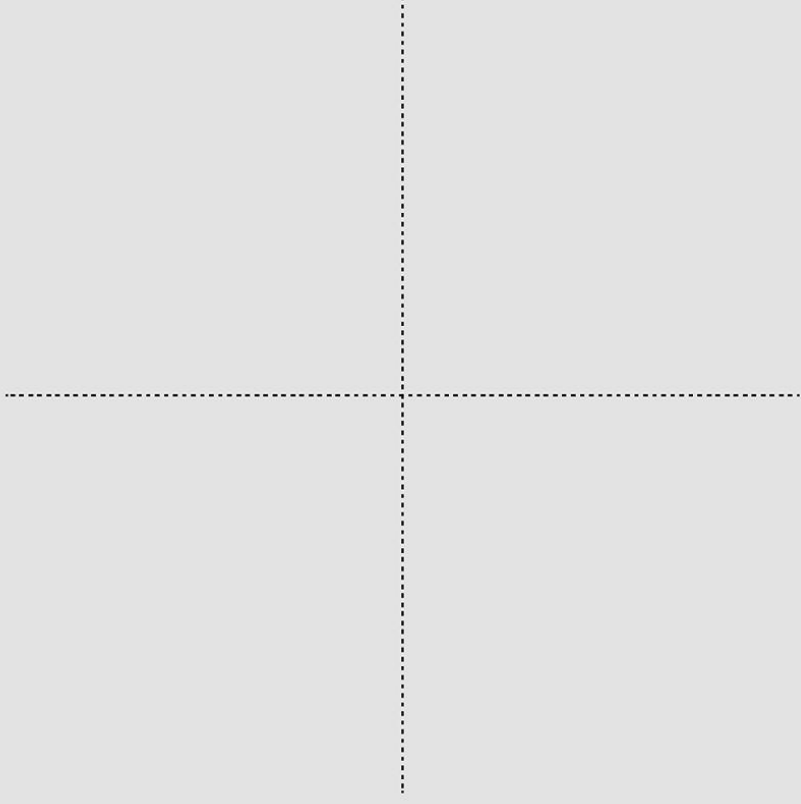
talentos de propósito

[illegible]

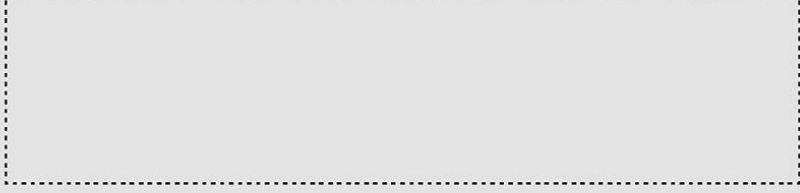
talentos de propósito

A large, empty rectangular box with a dashed border, intended for writing.A large, empty rectangular box with a dashed border, intended for writing.A large, empty rectangular box with a dashed border, intended for writing.A large, empty rectangular box with a dashed border, intended for writing.

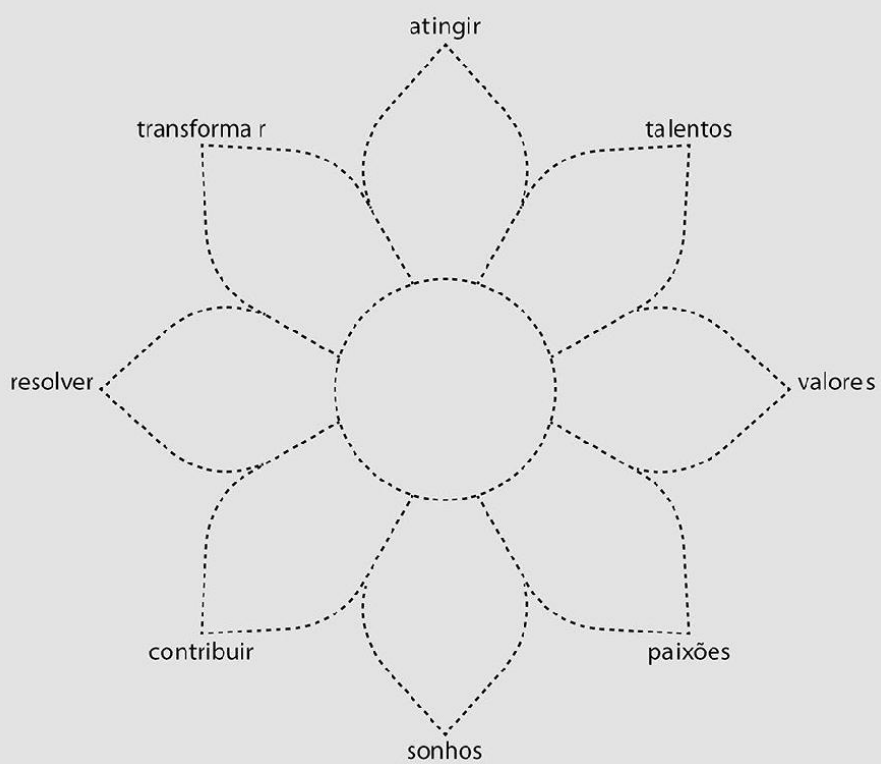
paixões de propósito



talentos de propósito

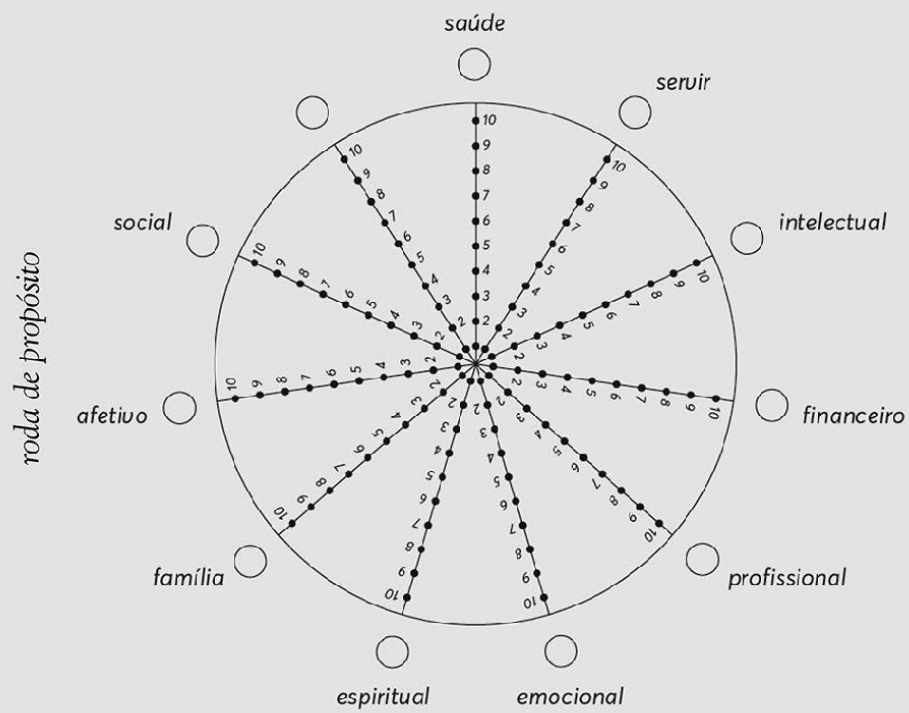
A large, empty rectangular box with a dashed border, intended for writing.A large, empty rectangular box with a dashed border, intended for writing.A large, empty rectangular box with a dashed border, intended for writing.A large, empty rectangular box with a dashed border, intended for writing.

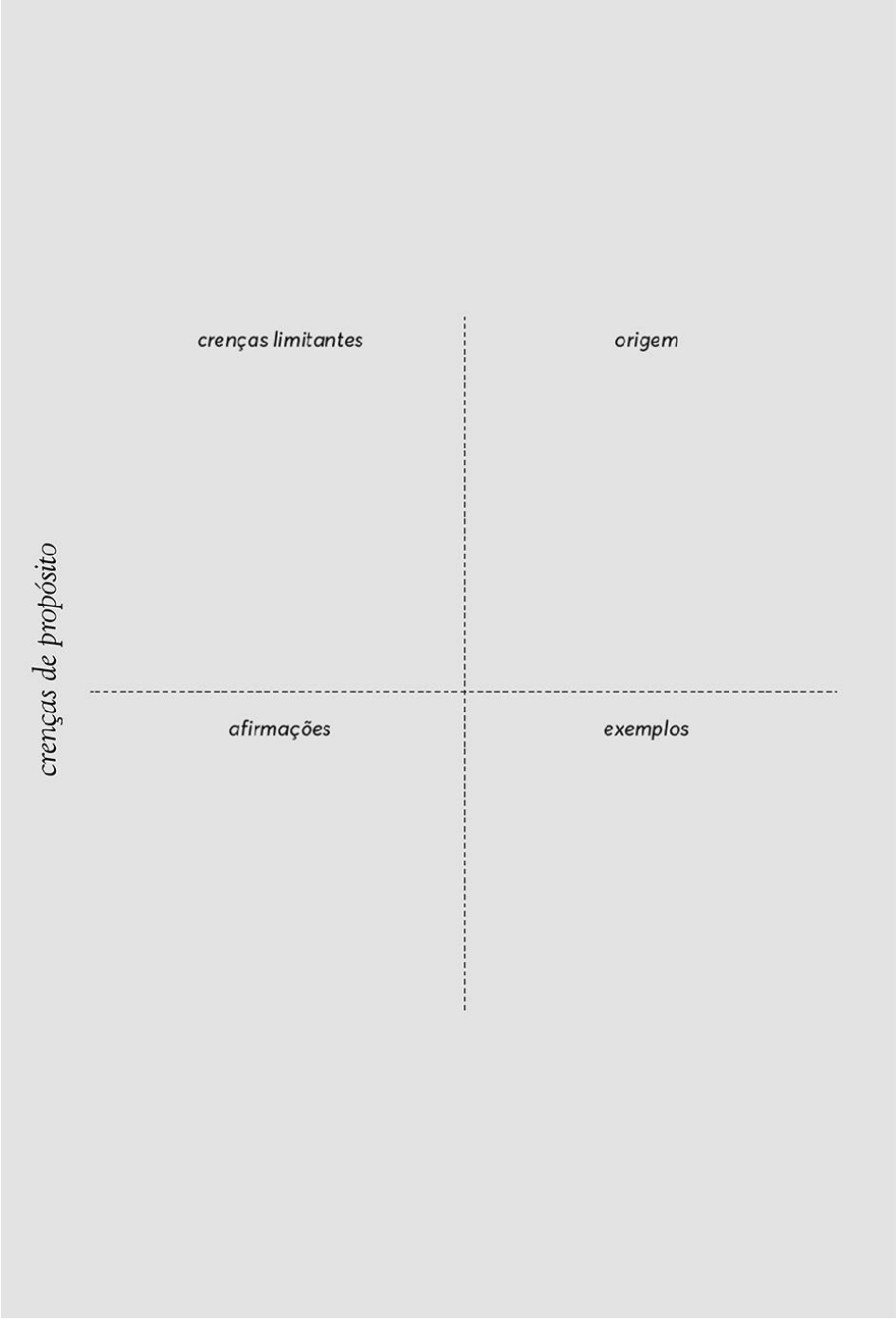
girassol de propósitos



prova de propósito

[illegible][illegible][illegible][illegible]





expansão de propósito



expansão de propósito

[illegible]

Agradecimentos

Como prometido, voltando aos agradecimentos, que não são poucos.

Obrigado, Universo, por me permitir ser o portador dessa mensagem. Me vejo como um humilde receptáculo dessa obra que certamente tem origem em algum campo que me foge à compreensão.

Finalmente, obrigado aos meus amores. Entre primos, tios e chegados, minha família sempre me disse que tudo era possível e isso moldou minha personalidade.

Vovó Edna, você pediu um bisneto, mas posso te dar um livro? Ver o seu sorriso folheando essas páginas me motivou a trazer para o agora um sonho distante. Paulinha, ver seu propósito desabrochar enquanto eu construía esses capítulos me deu a certeza de que eles funcionam. Pai, uma conversa que tivemos definiu tudo o que acredito e que tento passar nas páginas a seguir. Você me ensinou, dentro do closet do nosso apartamento no Jardim Botânico, que não existe vida sem propósito. E ali um aluno vagabundo foi transformado pra sempre em um voraz aprendiz. Todos os leitores estão aqui e agora aprendendo com você também. Mãe, se hoje um dia que vale a pena para mim é um dia em que ajudei alguém, isso é graças ao seu exemplo. Você dedicou toda a sua vida a servir ao próximo e, por isso, eu poderia trocar o título desse livro por “Vivam como a Sandra Santoro”. Se hoje minha definição de propósito é “compartilhar nossa luz com o mundo” é porque foi isso que você fez desde o dia que me deu à luz. Ju, antes de te conhecer eu era um marketeiro infeliz, não gostava de cachorros e não conhecia o amor. Hoje eu vivo de propósito, não resisto a um focinho e tenho uma companheira para o resto dos meus dias. A transformação que pretendo proporcionar aos leitores desse livro não é nada perto da que você me proporcionou.

Obrigado por fim a você, que acompanhou cada página dessa jornada. Se o meu propósito é ajudar pessoas a encontrar o propósito, você é essencial para que ele se realize. Nada mais justo do que eu retribuir te ajudando a encontrar o seu. Gratidão! Hoje e sempre, #VivendoDePropósito.

Contato

[@arnaldodepropósito](#)
eu@arnaldodeproposito.com
+5521997508189

Este livro foi composto em Goudy Old Style e Calibri e publicado pela EDITORA MASTERMIND, na primavera de 2019, na cidade do Rio de Janeiro, 20 anos depois de Seth Godin publicar seu livro *Permission marketing: turning strangers into friends, and friends into customers*.

Table of Contents

[Rosto](#)

[Créditos](#)

[Epígrafe](#)

[Sumário](#)

[Agradecimentos](#)

[Introdução](#)

[Prefácio](#)

[Avisos](#)

[Perguntas mais frequentes](#)

[Mas por que eu preciso descobrir meu propósito?](#)

[1. Sonhos de Propósito](#)

[2. Valores de Propósito](#)

[3. Talentos de Propósito](#)

[4. Paixões de Propósito](#)

[5. Contribuições de Propósito](#)

[6. Problemas de Propósito](#)

[7. Girassol de Propósito](#)

[7.1. Perguntas de Propósito](#)

[8. Prova de Propósito](#)

[8.1. Prova de Propósito \(Parte 2\)](#)

[9. Crescimento de Propósito](#)

[9.1. Roda de Propósito](#)

[9.2. Crenças de Propósito](#)

[9.3. Gratidão de Propósito](#)

[10. Expansão de Propósito](#)

[Conteúdo Bônus](#)

[Ferramentas extras](#)